风谈六步骤

向自由进发

分享人/风
编辑排版/一曼

2021.8.17

感谢圣多纳释放法创始人 莱斯特·利文森先生

（1909.7.19—1994.1.18）

只要你想要帮助，我绝不会离开你。

现在“真正的我（real me)”把你当做“真正的你（real you)”来看待。当我不在这儿，不在这具肉身里和你在一起时，是真我在帮助你。

任何时候，你请求真正的我时，你会发现真正的我就在那儿。所发生的就是你向上提升了，这样你就能自己得到答案，你必须去得到它。

——莱斯特·利文森

感谢坦诚、耐心、详尽分享释放法的风
你带给我无限的启发和动力
是我前往自由之路最好的榜样
感谢你把原始释放法传播开来
衷心感谢你的无私分享与指导

感谢讲授及传播原始释放法的老师们
感谢“原始圣多纳释放法”公众号的运营者：我是无限
感谢“通往自由的捷径”公众号的运营者：天成
感谢其他所有分享释放法的自媒体

感谢 92 年原始释放法教学视频的字幕翻译组：
视频 1、4、5、7、8 字幕 & 翻译：童
视频 3 字幕 & 翻译：Fay
视频 2、6 翻译：晖 -Lucky
你们为原始释放法的传播做出了巨大的贡献

感谢所有无私翻译制做学习资料的网友
感谢践行并推广释放法的网友

感谢所有一路指引和陪伴我们学习的人们
谢谢你们

编 者 记

我在 2019 年 10 月中旬左右开始接触灵性，2020 年 3 月就遇到了释放法。虽然第一次尝试就感受到用它释放情绪既简单又快速，但由于当时未接触到原始释放法，从拉里和海尔的书中在文字层面上学习释放感觉弯弯绕绕，不明重点，这让我中途放弃了释放，一直是用清理的方法。

虽然暂时停止了释放，但其实心里还是一直惦记着释放法，也知道它才是更究竟的方法。

后来风出现了，如他的名字“风”一样，他本人也像一股吹走释放圈迷惑沉闷的和煦春风，为在释放道路上摸索的伙伴们带来了清晰的指引和明亮的希望。

他不但明晰了释放的操作要点，解开了我对于释放的种种疑惑，同时也让我看到了走向终点最需要抓住的核心关键——贯彻六步骤。

每当网友询问关于释放的问题时，风总是非常耐心详尽地回答。由于他拥有强大的记忆力，加上对莱斯特教导的熟悉性，他总是依托和引用莱斯特曾经的讲解来回答问题。尽管他在灵性方面涉猎颇广，但他很少引用其他方法理论来突显自己，他为传播原始纯正的释放法做出了巨大的贡献。

他为人处事的态度，他的博学睿智，他对自由坚持不懈的追求，无一不带给我启发与坚持实践释放的动力。

他践行“仅仅通过释放获得一切”的真实事例，也令我在懈怠之时备受鼓舞。最终他通过持续释放到达终点，让我第一次觉得“开悟”离我如此之近。

身体力行实践释放法并最终达到自由的风，是继莱斯特之后让我再一次把注意力转向无限存在的那扇窗户。

可以说，是风的分享，拉我重新回到释放法，没有他厘清方法，反复耐心地强调重点，我是难以走上正确释放的道路的。

这也要感谢「原始圣多纳释放法」公众号的运营者“我是无限”，是你严格无私的分享才让更多人能够接触到详尽原始的释放法资料，非常感谢你一直以来的付出。

正是你的严谨性，创建出一个更有利于学习释放法的氛围，由此吸引到风入群分享，让原始释放法终于有机会披露给对释放感兴趣的网友们。

此外还要特别感谢天成，他谨遵风希望免费传播释放法的教导，无私地将风的聊天记录分享给大家。他是一个非常擅于提问的人，没有他做一个优秀的“提问者”，可能很多关于释放的要点与提醒我们也无从知晓。

在探索释放的道路上，非常感谢他给予我的帮助、提醒与鼓励，感谢他的公众号“通往自由的捷径”。

风在 2020 年 9 月到 2021 年 3 月这半年间对原始释放法的讲解分享，无疑是一笔学习释放的宝藏。

一开始我是出于自助的态度去整理，后来以六步骤为主线，挑选了部分内容，将如珍珠般散落在各处的分享串联起来，集结成册，方便自己和大家既对释放有一个整体的了解，也能时常提醒自己贯彻六步骤。

希望这本《风谈六步骤》能指引你学会使用六步骤，帮助你更好地自助，贯彻六步骤直到到达终点。

但任何资料性的东西最终都需要放下，不需要在头脑中累积内容来发展心智。心智是障碍，学习需要亲身体验。

如风所说：“释放是一个人最自然的能力，但足够多的心智内容，会障碍你的这个能力。忘记释放，其实并非是你学的不够多，并非是你累积的知识不够多，而是因为你累积的太多了。当你积累的很多的时候，你就在发展你的心智，这会遮蔽 / 削弱你释放的能力。”

所以这本书最后也需要放下，仅需回到六步骤，保持简单去释放。

看书、谈论、分享等等都无法代替真实去释放，唯有去持续释放才是真前进。

莱斯特曾说，释放法是当今世上唯一能达到终极自由的简单方法，在我了解其他灵性方法和实践释放的过程当中，确实亲身感受到这一点。

在持续释放的状态之中，我感受到了六步骤的环环相扣，它的确是一份引导自己走在正确释放之路上的清晰地图。

欢迎你走上释放之旅，重视六步骤，不断去释放，持续释放到终极自由，祝你成功。

要表达对莱斯特和风的敬爱和感恩，唯有贯彻实践他们所教授的，走向他们一直所指的方向，走向终点，获得自由。

最后以莱斯特的话作为结尾："我们所走的这条路是从这里开始，直到完全的自由。这是我要强调的第一点。第二点是，我们此生就能达到！对很多有同样目标的人而言，通常需要很多世才能达到。但是，我们今生就能做到。"

祝福所有在路上的伙伴，加油。

一曼

2021 年 9 月 20 日 中秋节

释放法是当今唯一一个简单高效达到自由的方法

问：释放法是专门为这个时代准备的吗？

风：是的。尤迦南达在莱斯特完全觉醒之后就选择离开了，也正式宣告 guru 的时代的终结。

莱斯特只能帮助到小众人，在这一时代也只有极少数的人会觉醒。有这个方法的人都有机会。

这个时代会有很多假大师，但是在这个时代只有释放法能够通向自由。因此宣称自己通过其他方式自由的，都是假大师。

我指的是在 1970 年之后，在 1970 年之后觉醒的，除了上一世已经觉醒的之外，只有释放法能做到了。

而一个通过其他方式已经觉醒的人，会和你推荐释放法，不管他自己是用什么方法觉醒的，因为大师知道一切。

问：拉玛那教导的终极方法，也做不到吗？

风：理论上终极问题是最快的，但是实际上这个星球目前没有人可以用。

问：尤迦南达教导的克利亚瑜伽呢？

风：不会在这一生自由。克利亚瑜伽的要求太高了，它属于王瑜伽，是综合性的道路。

释放法是这个时代唯一简单易行的方法。

看上面一段视频，莱斯特其实和学生说过很多次，Sedona method 是唯一一个现在有效的，大部分不知道 Sedona method 的人会花很长很长时间到达自由。

问：如果我们不去把它用到极致，那我们真的是全世界最愚蠢的人。

风：你没有理由不去用释放法，无论是走向觉醒还是获得更好的世界，它都是最高效的。不仅高效，而且简单。

因为你们都会经历低谷，而经历低谷的时候，很容易放弃。如果这时候有一个看上去有诱惑性的东西，你就会被吸引过去。

所以我强调的是我所知道的一件事，目前这个时代，从 1970 年开始，在这 120 年间，只有释放法能够走到终点。

放弃释放法，等于放弃这一世自由，不管你转去用其他任何灵性方法。

关于 92 年原始释放法课程视频的说明

【2020.10.12】

风：这（指释放方法）是 1992 年 sedona institute 视频里所用的，莱斯特所创立的释放法机构的原始流程。

后来海尔和拉里都成立了自己的机构，因为不能教的一样，所以都对这个方法有所删改，但是确实是原始流程最为管用。

原先释放法课程分四天，第一个周末两天学释放情绪，下一个周末两天学释放欲望。所以释放情绪的阶段没有必要滞留太久，只要熟悉了就可以尝试去释放欲望。

释放法不需要看书，视频里面也基本没有理论讲解，只是不断引导学生做释放，你跟着做自然就会了，会惊叹于这个方法的简洁和有效。

用释放案例来学习是最简单的方法。要学习流程是怎样操作的，最好就是自己体验。看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你，很快就能学会。所以你会看到 sedona institute 教理论的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导。整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的。

【2020.9.21】

释放法起初确实很简单：

identify the feeling.Feel the feeling.

Could you let go?

Would you?

When?

前面那几个（指前四个视频）都是workbook（练习本）的用法，包括设定目标之类的。第五个（视频）才开始释放欲望。不设定目标，你会把你的欲望推到潜意识深处。设定目标才能让它浮现，这点和很多人理解的不一样。

一个表面的“无欲”并不是真正的无欲，它是欲望被压抑的结果。well，你可以从情绪表上找到这个情绪，情绪表的基本用法其实很简单。

前面（指前四个视频）其实都是对于新人来说的，熟悉了释放之后，还是都要上溯到想要控制和想要被认同释放，课程也是这样说的。

按我的理解，前面的课程设置其实是让你更加in touch with（接触到）情绪，因为一般人其实太容易忽略自己的情绪，压抑的本能太强大，所以通过好几种方式来让你去注意到你的情绪。

比如说第一课后面海尔还讲了一个例子，说你有某些特别的癖好，比如喜欢吃东西，比如说抽烟，比如说打游戏，这些背后都有情绪。在你被这些习惯推动前，先释放。

第二个视频讲suppressed feeling，以及success，让你去有意识回忆自己什么时候压抑了情绪，这是在允许潜意识浮现。为什么他们要讨论success，因为人在“成功”这个主题上压抑了很多情绪。

再下一个视频讲的应该是目标，目标则更让你无法回避情绪了。我记得有很多人说自己无欲无求，但是问他：“你没有什么想实现的吗？没有什么想要的吗？没有什么想改变的吗？”

他一想，好像有不少呢。再深入一看，原来那背后都是情绪，所以目标的重要性在于勾出那些你压抑住的情绪。

这一点，是莱斯特在音频里讲的，所以前四个视频都是在反复让你接触角落里的情绪，第五个视频才真正让方法深入起来，去看你的情绪背后的“想要”。

2020年10月3日

风 13:45:52

释放情绪的流程

第一步: 允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步:
问自己，能不能放手让这个感受离开？

愿不愿意？

什么时候？

第三步: 看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

风 13:45:58

释放欲望的流程

第一步: 允许自己感受当下的感受

第二步: 注意它是来自想要认同还是想要控制

第三步: 你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？

你能放它离开吗？

第五步: 你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？

你能对此更有觉察吗？

你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

风 13:46:09

刚刚在隔壁群有人问基础流程

风 13:46:21

我稍微把视频的内容总结了下

风 13:46:30

视频里的引导就是这样

风 13:46:44

这个流程可以参考

2020. 12. 20

风 下午3:37

情绪是入门，让你学会释放。workbook对课程最后的总结是: release three wants only

风 下午3:37

只释放三大欲望

风 下午3:38

莱斯特对释放法的一些说明

风 下午3:38

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

风 下午3:38

如果你释放情绪，要花千百世来清理其中一种

风 下午3:39

释放欲望才是一两个月之内达到终点的方法

风 下午3:39

这样才能进入释放法的高效

2021年7月26日

风 17:22:24

课程视频，workbook，当你要用时拿起来用

风 17:23:29

但是，最后你只需要六步骤

风 17:23:54

当你只需要六步骤这一个工具的时候，你就在路上

2021年3月14日

天成 17:58:02
老师，可以说说你的成功之道吗？

风 17:58:09
六步骤

天成 17:58:17
为什么你可以做到？而那么多人做不到

风 17:58:23
六步骤

风 17:58:32
因为你需要别的，而我只需要六步骤

风 18:02:32
在整个过程中，我只看六步骤

风 18:02:44
我不需要六步骤以外的任何东西

风 18:02:56
如果要说成功秘诀的话，这就是秘诀了

自由不需要六步骤以外的步骤

——风 2020.10.23

The Six Steps to Freedom
自由六步骤

第一步：你必须想要自由超过想要世界。

你必须想要自由超过想要被认同和想要控制
想要被认同和想要控制 = 世界

第二步：做出自由的决定。

第三步：所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。

第四步：持续释放。

第五步：当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

莱斯特：There is no stops in six steps.
（六步骤里没有停止。）

注：因海尔和拉里后来都对六步骤在表达上有所修改，无法确定六步骤最初的原始版本。此六步骤版本是风摘取莱斯特在进阶课程 the way 中谈及释放时所讲的零散原话翻译出来的版本，供参考。

2020.12.2

风 21:47:38

六步骤是通过持续释放来达到的

风 21:48:05

你要不停地从第六步中获得愉悦，才会达成第一步

风 21:48:24

一开始，六步骤都是有用的

风 21:48:37

当你不想释放的时候，提醒第一步

风 21:48:45

然后决定去释放，这是第二步

风 21:49:03

直接释放想要控制和认同，这是第三步

风 21:49:16

持续释放，保持持续，这是第四步

风 21:49:34

卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步

风 21:49:50

每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步

风 21:50:16

贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

The six steps

1) Want freedom more than anything else.

.
2) Decide you can do the method and be free.

3) See all your feelings as expressions of three basic wants: the want of approval, control, and survival. Release the want of approval, the want of control, and lastly the fear of death.

4) Release continuously.

5) If you are stuck, let go of wanting to change the stuckness.

6) Release more and more and become happier and lighter, until you move beyond happiness into imperturbability and freedom.

Again, the Six Steps are a key to everything.

再说一次，六步骤是一切的关键。

2020年12月25日

风 00:47:25

首先来到地球这个高阶课堂的人本身就是业力非常好的

风 00:47:36

因为想要自由，才会来到进阶课堂

风 00:48:00

然后，在这里成为人类的人里面有很多是来体验痛苦与欢愉

风 00:48:18

他们在获取足够多的体验之后，才会转向内在

风 00:48:54

转向内在之后，会因为还有对世界的强烈倾向的作用，遇见一些满足自己头脑的相似的伪路径

风 00:49:18

需要业力非常好才能遇到真正的方法

风 00:49:38

而遇到真正方法之后，需要有强烈的自由倾向才能辨别出来，并坚持下去

风 00:49:52

所以走到这一步，确实需要非常非常好的业力

2021年3月16日

风 20:29:20

你想要自由也去释放，你想要世界也去释放

风 20:29:23

就这么简单

风 20:29:40

如果你想要自由，释放是唯一能让你自由的

风 20:30:08

无论你怎么谈论自由，也无法让你到达它，研究关于自由的话题也无法让你自由

风 20:30:26

如果你想要更好的世界，释放是唯一能让你有更好的世界的

风 20:31:26

无论你采取什么行动，每一个行动都在业力程序中，都在被驱动的反应中

风 20:31:44

因此，想要自由也去释放，想要世界也去释放，就这么简单

2021年3月12日

风 18:48:50

你没有理由不去用释放法

风 18:49:14

无论是走向觉醒还是获得更好的世界，它都是最高效的

风 18:49:25

不仅高效，而且简单

风 18:49:36

找不到任何一个理由不去用

2020. 12. 31

风 10:53:26

There is no free will in worldly living.

风 10:53:39

注意，世俗生活是没有自由意志的

风 10:54:55

只有一件事情有自由意志，选择认同你的身体或者无限存在

风 10:57:50

努力挣钱不会让你更有钱，努力学习不好让你成绩更好，努力养生不会让你更健康

风 10:57:57

明白吗，这些都是预设好的

风 10:58:11

只有解除程序有用

风 11:33:58

想要通过行动改变些什么只是人们的一种妄想而已，完全无用

风 11:34:09

然而大多数人不明白这个

风 11:34:48

业力推动行动，而你试图改变业力的行动也只是被业力推动

风 11:36:34

马云、比尔盖茨并不知道自己为什么挣到钱和失去钱，他们对自己成功经验的总结仅仅是看到表象后的一种猜测而已

2021年1月13日

风 08:58

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

风 08:58

释放法适合每一个人

风 08:59

简单地练习，然后你就会了

风 08:59

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

风 08:59

因为我分析太多了

风 08:59

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快

风 21:09:35

我的建议是不要摸索，直接用流程

风 21:09:53

一遍没感觉，就进行第二遍

风 21:10:01

这样会快些

风 21:10:11

用头脑摸索事实上会走很多弯路

风 21:10:17

因为头脑只能播放过去的经验

2021.1.11

风 21:13:47

嗯，如莱斯特所说，你要释放足够多的想要控制和认同

风 21:14:19

不是看，是跟着练习

风 21:17:34

欲望在被带出来的时候，它就被释放了

风 21:18:23

如果没有，你就回到流程的开始

风 21:18:37

放松身体，重新去感受它

风 21:18:54

辨识出它是什么欲望，让它离开

风 21:19:09

保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握

风 21:19:21

思考和分析则会让你越来越难以释放

风 21:19:30

因为心智只会播放过去的经验而已

风 11月7日 23:54:38

你先释放

风 11月7日 23:54:48

释放没有什么难不难的

风 11月7日 23:54:55

就是你做不做，做几次

风 11月7日 23:55:02

做一次能做，你就能做第二次

风 11月7日 23:55:10

然后第三次、第四次

风 11月7日 23:55:26

持续做下去，你就把它完全释放了

风 11月7日 23:57:33

所以难度在于你不去做

1. “我不能”意味着我不去做。

2. “我做不到”，仅仅是这个想法阻止了你去做。

3. 那些认为自己做不到的人，实际上是不想做。

4. 只要你能赶紧去做，它就会发生。

5. 愿望和企图都没用，你必须行动！

6. 不要试试看了，直接去做！

——莱斯特《终极自由之路》

2020. 12. 7

风 10:24:36

释放没那么难😄

风 10:24:53

我们只是压抑习惯了，才会觉得释放有那么难

风 10:25:22

如果你把释放变成习惯了，会觉得压抑才是需要努力的事

风 10:25:42

在此之前不断决定去做释放就行了

2020.12.29

风 18:32:44

下决定去做，去尝试释放

风 18:33:03

失望甚至绝望也只是一种感受

风 18:33:23

只要是感受，就能够被释放，而且被释放之后的态度和之前完全不同

风 22:03:36

习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯

风 22:04:00

多练习释放，这也会很快

慧轩🐬 22:06:28

不想释放时提醒第一步，我没什么感觉，反到是提醒自己想要改变自己，想要一切变好，让我更有动力

风 22:07:31

这也行

风 22:07:49

释放能让你更自由

风 22:07:53

自由包括一切

风 22:08:02

只要提供一个释放的动力就行

风 22:12:27

想要认同会发展想要控制

风 22:15:34

感受到了想要认同，就要释放想要认同

风 22:15:45

释放了想要控制，想要认同就明显了

风 22:16:03

释放了足够多的想要认同和想要控制，想要安全就明显了

风 22:16:27

如果你不释放想要安全，想要认同和控制又会被发展出来，这样无穷无尽

风 22:16:42

所以只有持续释放想要控制和认同，然后持续释放想要安全

风 22:16:48

这样才能走到终点

风 22:18:05

贯彻六步骤，每个人都可以自由

慧轩🐬 22:19:07

一直持续释放，就一直在六步骤里，就会自由

风 22:19:22

是的

慧轩🐬 22:20:20

只要在六步骤里，就是持续释放，也可以这样理解吗

风 22:21:47

是的

风 22:21:53

用六步骤检验

风 22:22:03

只要在六步骤里，就能自由

风 2020-10-15 12:24:48

释放掉想要控制，你就不会再压抑着对死亡的恐惧

它就会浮现出来给你释放

莱斯特说，释放掉心智，剩下的就是无限存在

就这么简单

心智不是别的，就是你感受和念头的集合

想要控制、认同、安全（生存）

三大欲望

莱斯特有时候用对死亡的恐惧来说想要生存

是一个意思

想要改变，也是想要控制的一种

所以只要释放三个东西

想要控制、认同、想要生存（对死亡的恐惧）

2021. 3. 11

风 13:31:09

[redacted]跑去通宵逼迫自己，退群，喊口号，那没有用

风 13:31:20

因为那是试图用行动去消除业力

风 13:31:32

这仅仅是创造了新的业力

风 13:31:42

只有释放有用

风 13:32:14

如果你不释放，你的程序会不断驱动你去做那些事

风 13:32:36

因此，不要认为自己做的任何行动能带给你自由

风 13:32:48

刻意行动，刻意不行动

风 13:32:57

那都不是需要关注的

2021年3月16日

风 22:37:58

除非你释放了那些程序的驱动

风 22:38:10

如果你不释放，它就会不断驱动你去整活

风 22:38:35

所有的精彩，所有的创造力，都来自无限存在

风 22:38:49

心智是机械化的程序，只会重复

风 22:39:31

或许可以这样说，一个从心智程序中自由的人，才真正开始活着

风 22:39:44

此前只是被不断驱动的机器人

2020. 10. 24

风 08:15:58

有意识用流程去做就行了

风 08:16:07

多用感觉

风 08:16:15

少用一些头脑分析

风 08:16:29

这也会让你释放更轻松

风 08:16:49

当然，它也会更深

风 08:17:04

很多人觉得自己的释放很好真的就是因为没有体验过更深的释放

风 08:17:09

他们觉得释放就是那样子的

2021年7月26日

风 17:11:08

当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

风 17:11:13

但那是好的

风 17:11:20

那是在面对更深的垃圾

风 17:13:08

流程，release process

风 17:13:46

让感受出来，把它归为想要控制或者想要认同，然后让它出去

2020年11月17日

风 18:52:49

靠六步骤

风 18:53:12

从六步骤开始，从六步骤结束

风 18:53:31

用你的gain确认你的方向

风 18:54:18

持续释放变成你的"任务"了，这不好

风 18:54:31

持续释放是因为每一次释放都有好处

风 18:54:56

这是第六步说的，每一次释放都更轻松、更快乐

风 18:55:14

你感到很好，所以继续释放下去

风 18:57:02

如果你只是强迫自己释放，你会停下来

风 18:57:09

你进行不下去的

风 18:57:20

因为你一边在压抑你对世界的欲望

风 18:57:54

我的方法就是我不停确认自己的gain，以及自己的方向

风 18:59:17

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？

风 18:59:27

那么这个从释放中能不能获得呢？

风 18:59:33

可不可以试一下呢？

风 19:00:02

不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放

风 19:00:35

如果你说"我行，我必须释放，我不能听音乐"，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了

风 19:00:48

你显意识和潜意识在拉扯

风 19:00:56

你不去看它，这不会成功

风 19:01:46

你实际上不用享受任何东西

风 19:02:13

you don't need enjoy anything, be joy!

风 19:04:16

写下你认为可以带来快乐的可能性

风 19:04:27

你认为哪些地方有快乐

风 19:04:35

不是理智性的

风 19:04:46

是你实际在哪些地方寻求快乐

风 19:05:10

如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的

风 19:08:29

你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放

风 19:08:31

😁

风 19:09:58

让我详述一下莱斯特最喜欢的教导，get everything by releasing only

风 19:12:53

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？

风 19:13:02

这是你实践的方式

风 19:13:11

你选择去释放

风 19:13:54

有时候你可能一下午做别的事，不释放

风 19:14:10

那是因为潜意识在寻求一些东西

风 19:14:25

你没有办法强迫自己释放

风 19:15:11

你要看到你在寻求什么，并且问自己"我能从释放中获得吗？"，看看哪种方式更轻松容易，更快乐

风 19:15:17

从而选择释放

风 19:15:47

这就是为什么我说成功经验是重要的

风 19:15:51

你得先获得好处

风 19:16:12

没好处你不会做的，这就是你的心智

风 19:16:38

它会想尽办法逃避释放、抵触释放

风 19:18:34

我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放

2020. 12. 23

风 16:36:42

当你释放到"快乐的唯一来源是无限存在"成为你的完全经验时，你就会自然结束去世界的任何地方寻找快乐的行动

风 16:36:56

这时候你的流向转变了，会自动进入涅比卡帕三摩地

风 16:37:08

一旦进入之后你就不会再出来了

风 16:37:30

不会再往后退

风 16:37:37

因为退路的种子已经没有力量了

风 16:43:42

要贯彻六步骤

风 16:43:51

这样你能从内在得到一切快乐

风 16:45:28

或者通过释放实现目标来调转方向

风 16:45:39

get everything by releasing only

风 16:45:47

这样也能让你走在六步骤上

2020年10月30日

风 11:29:26

去使用这个方法

风 11:29:26

释放掉想要控制和认同，释放掉那些覆盖在"对死亡的恐惧"上的程序

风 11:29:38

然后允许"对死亡的恐惧"浮现，把它彻底释放掉

风 11:30:26

一开始，释放的是想要控制和认同的程序

风 11:30:33

你只是在释放这两种程序而已

风 11:30:52

在你释放的时候，那些感受、那些成千上万个关于身体的念头就消失了

风 11:31:35

当你释放掉最底层的对死亡的恐惧，你的整个心智就就消失了

风 11:31:51

你的分离感会消散，剩下的就是无限存在

风 11:32:02

你会自然地去认同你是无限存在

风 11:32:15

这样说的足够清楚吗？

风 11:32:17

😄

2021年3月13日

风 18:43:27

最完整的地图就是六步骤本身

风 18:51:58

六步骤已经是最不简化的了，它照顾到了方方面面。因为还可以更简化

风 18:52:30

即是莱斯特说的
release all feelings， your mind quiet，that's it

风 18:52:51

你想要一个完整的地图，那就是六步骤

风 18:53:07

做到每一步，就成功了

风 18:53:41

你不需要别的，你只需要提醒自己保持简单

风 18:53:56

当你复杂化它时，你就在走向失败

风 18:54:07

因为你在走向积累心智，那是释放的反面

风 18:55:58

更简化就是莱斯特那句话

风 18:56:12

释放所有感受，你的心智安静，你就到了

释放所有感受

你的心智安静

你就到了

——风 2020.3.13

2021年3月11日

风 15:34:09

贯彻六步骤，很简单

风 15:34:23

保持限制很困难

风 15:34:33

看到感受，让它离开

风 15:34:54

清空所有驱动你思考的感受

风 15:34:57

就是这样

2021年3月14日

风 18:24:45

贯彻六步骤

风 18:25:52

当我说这句话的时候，其实我的意思是，当你还需要别的东西的时候，就不可能自由

2021年1月2日

风 10:12:03

在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

风 10:12:22

不贯彻六步骤就达不到终点

风 10:12:41

做，或者不做

风 10:12:51

就像莱斯特最后对Ralph说的那样

风 10:13:04

你要么做，要么不做
我希望你去做

风 10:13:13

简单，或者不可能

2020年12月31日

风 21:21:46

在六步骤中，你就能持续释放

风 21:22:01

不在六步骤中，你就会停下来

风 21:22:19

把它放在身边，时刻提醒自己

风 21:23:04

持续是不停下来

风 21:23:06

你现在也许不理解，因为你在努力做释放

风 21:23:33

但是当你释放变成常态之后，释放是和呼吸一样自然的事

风 21:24:24

你只要决定去达到自由，感受就会不断浮上来，浮出去

风 21:28:12

你在知识层面所需要知道的一切都在六步骤中

风 21:28:47

把它用到极致吧

风 21:28:58

这个方法极致高效

莱斯特的音频 keep it simple（讲到），他察觉到了想要认同，想要控制和想要安全，只是他第一个月只察觉到了想要认同，第二个月只察觉到了想要控制，第三个月才察觉到对死亡的恐惧。

所以他才说，如果他当时有六步骤，他会更快达到终点，"你们现在有六步骤，所以你们应该比我更快"。

如果你去做，就很简单。如果你不做，就不可能。简单，或者不可能（simple，or impossible）。

只需要几周，最多几个月，自由。

——风 2020.10.23

2020年12月16日

风 22:54:03

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的

风 22:54:09

你不可能把它拖到很长

风 22:54:29

你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由

风 22:54:51

贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

风 22:55:09

因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在六步骤上

风 22:55:24

不在六步骤上，你怎么可能自由呢

风 22:57:16

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态

风 22:57:22

甚至进入涅比卡帕三摩地

风 22:57:44

如果你把这个过程拖很长，那就一定不在六步骤中

风 22:58:39

莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月

风 22:58:45

一次释放只需要几秒钟而已

风 22:58:58

你只需要几秒钟就等于冥想了几个月

风 22:59:11

这个方法是极高效的

风 23:00:21

你可以看看六步骤，就知道自己在不在里面

风 23:00:46

如果你在六步骤中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

风 23:02:00

做出自由的决定

风 23:02:13

决定在达到自由之前，不要停下来

你只需要一个星期贯彻六步骤，来扭转过去强烈的习惯，释放就能像飙车一样向前进，重点是符合流程，贯彻六步骤，其他的我也没有任何要添加的了。

莱斯特所画出的地图路线清晰，只要继续走就行。

我记得在释放的第一个星期，每一次释放，会有巨大的能量涌出。

到后来，不仅不需要睡觉，每天也只需要一顿饭。在第二个星期，已经不需要进食了，甚至需要每天去天桥上跑一圈来消耗掉这些不断涌出的能量，我是到最近几天才重新进了些食。

——风 2020.10.23

在第二个星期的时候，感受就会不断浮现出来，然后离开，像波浪一样。

但是当我停下来时，瞥一眼六步骤，立即就会知道自己哪一步有问题，于是释放就又立即进行了。

流程并没有改变，只是它变得更直接了，操作更少了。

我感到自己一直在六步骤上，而这六步骤形成一个巨大的推动力，让释放持续下去。

领悟频繁发生，这时候你会被它们带着走，但只要继续提醒自己六步骤，就会继续释放，达到更高的高峰。

——风 2020.10.23

对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因。只要对死亡的恐惧没有彻底被释放，它就会不断发展想要认同和控制。

因为人们没有那么想要自由，所以很难自由，他们会在一个极度美好的状态就停下来。

但无论是美梦还是噩梦，你都还在梦中。如果不超越梦境，你就会掉下来。

——风 2020.10.23

释放到后来，想要生存（对死亡的恐惧）会相当明显，而这是我现在的主要释放对象，在它之上的想要控制和认同，已经清理得非常稀少了。

说是“释放到后来”，是不是听上去像是十分遥远的事？但其实也只是一两个星期的持续释放而已。不要把它扩展到"年"的单位，因为它不需要。

这次只有一个目标，那就是自由。

——风 2020.10.18

2020.10.22

风 16:56:15
我释放的效果很好，真的只有一个原因

风 16:56:23
那就是我符合了六步骤

风 16:56:30
我理解了这个方法

风 16:56:39
只要你也用这个方法，就是一样的效果

风 16:56:46
这里面没有什么个人天赋

风 16:59:41
我稍微有一点特殊的地方，就是我的记忆力非常好

风 17:00:07
我体验到一些东西之后，马上就能找到莱斯特所说过的对应的原文

风 17:00:18
因此我没有用自己的话来说体验

风 17:00:24
而是借助于莱斯特的教导

风 17:03:26

我遇到过很多压抑很严重的头脑

风 17:03:39

可能需要反复操作流程很多次才会感觉到

风 17:04:30

莱斯特原来的课程中也出现过很多这样的状况

风 17:04:45

就像骑车，有人一上手就能骑

风 17:04:55

有人掌握平衡感需要练习久一点

2021年3月11日

风 18:29:09
如果你真的想要自由，就贯彻六步骤

风 18:30:31
不要喂养自己的心智了

风 18:30:44
我的离开是最大的支持

风 18:31:13
如果你需要外在的大师，你永远发现自己内在的无限

风 18:31:31
释放吧，它会带给你所有道路

天成 18:33:02
贯彻六步骤一个月，真的可以做到吗？

风 18:33:42
当然

天成 18:34:16
好。

天成 18:35:43

风 18:36:12
加油

天成 18:36:30
😊

风 18:36:35

我很爱你，但依赖对成长而言是致命的

风 18:36:58

希望在我离开之后，你不要再依赖那些文字或者其他的什么

风 18:37:13

而是直接走向终点

2021.3.16

风 22:22:30

当你向外寻求帮助的时候，那是一个机会

风 22:22:40

觉察到它，释放

风 22:22:51

向内找到你想要的一切

风 22:23:05

绝对的安全感只有在你的无限存在里才有

风 22:23:51

在所有的帮助中，没有比毁掉你的所有支柱更好的帮助

风 22:25:20

莱斯特告诉我世界会“击垮他的支柱”，所以每个人都会被迫从内在寻找答案。“那很好”，他说。“不是爆炸，而是扬升”，他笑道。目前，人们总是用世界提供的各种逃避方式在外界寻求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就会被迫进驻到内在。“这真是件好事”，他说，“因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。”他总是对我说他特别感谢他的心脏病。

风 22:26:00

当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在

风 22:26:34

不要等枪顶着脑门再去做

风 22:27:29

你们都非常清楚自己

风 22:27:51

尽管不是那么深入，但是会知道自己的行为

风 22:28:06

有依赖你就会抓着

风 22:28:31

你依赖外界，就发现不了内在的无限

风 22:28:37

这些东西都很简单

风 22:29:01

我作为一个获得终极自由的人，是不能在这里的

风 22:31:31

释放法作为自立的方法，并没有那么多问题

风 22:31:42

所有的问题，都是在你偏离六步骤时产生的

风 22:32:00

因此，要么你回到六步骤上继续释放，要么你走向限制

风 15:19:05

自依止，法依止，莫异依止

风 15:19:15

自依止排第一

风 15:19:19

你必须依靠自己

伯利恒之星 15:19:27

天呐

伯利恒之星 15:19:40

所以自立很重要

风 15:20:23

其实没有依靠别人成就的法门

风 15:21:24

不是想快，只能依靠自己

风 15:21:32

而是你只能靠自己走到终点

风 15:21:37

那一步只能自己迈出

风 下午3:27

佛陀说的法依止不是依靠法门

风 下午3:27

dhamma的意思是依靠真理

伯利恒之星 下午3:27

是指什么

风 下午3:28

实相

风 下午3:28

依靠自己，依靠普遍真理，除此之外不依靠任何事物

风 下午3:28

自依止，法依止，莫异依止

风 下午3:28

佛陀遗教

伯利恒之星 下午3:29

果然是佛陀

问：如果一个人对此很真诚但却没有成功，上师会向他伸出援手吗？

莱斯特：一个开悟的上师能提供最大的帮助，但如果你不自助，他也无法帮助你。

这是最重要的一点。如果你不帮助你自己，他就无法帮助你。

当你努力自助时，他会加入你，帮助你实现你已经准备就绪的觉醒。（When you try to help yourself, He joins you and helps you to a realization that you're ready for.）

问：他会帮助我们？

莱斯特：当你准备好觉醒时，他会帮助你实现这一点。如果你敞开胸口，接受宇宙意识的注入，那是因为你已经准备好了。

在所有的帮助中，上师的帮助是最大的，因为他是过来人，他能引领你走上同样的道路。

——《终极自由之路》第三十二章 开悟——放下无意识

风 上午9:53

现在所有大师都在关注练习释放法的人

风 上午9:53

因为这是这个时代唯一的方法

风 上午9:54

其他方法无法保证你在这一世达到终点

风 16:37:37

你本来就是自由的，只不过被心智遮蔽了

风 16:37:44

自由并不是创造了什么

风 16:37:51

只是结束幻觉而已

风 16:40:15

如果你真的想要自由，莱斯特会给你们注入的 （* 指注入实践释放法的灵感）

风 16:40:37

我没有开玩笑，莱斯特一直在支持这一工作

风 16:40:56

他在支持所有运用释放法的人

2020年11月20日

天成 22:58:26

我想请你给我建议

天成 22:58:45

如何可以更快速地走向自由？

风 22:58:47

持续地用它，把它用到极致

风 22:58:53

我给不出更好的建议了

风 22:59:05

我强烈建议你在每一件事情上用它

风 22:59:10

利用那些目标

风 22:59:26

利用不断地获得来促进自己释放

风 22:59:34

来提升释放的动力

风 22:59:52

如果你习惯于在你的每一个目标上用它，
你很快就能走到那个地方

天成 23:00:03

嗯

2020年12月22日

风 20:56:24

关于"能不能做到xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

风 20:56:50

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

风 20:57:17

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

2021年7月26日

枫林风华 15:13:35

卡住就释放想要改变的感受，知道了现在想要改变，释放想要改变，但是没有进展，这样就一直释放想要改变（想要控制）吗，不停地问下去吗

风 15:13:46

不是的

风 15:14:37

你不用总是问自己问句

风 15:15:07

问句是一个教导方式，在课程的最后，如果你掌握了这个方式，他会告诉你六步骤

风 15:15:16

为什么课程在最后告诉你六步骤呢？

风 15:15:29

因为，在你学会释放之前，这些文字对你来说只是文字而已

风 15:15:49

而在你学会之后，你已经体验了到了那些

风 15:15:59

因此，你不需要任何多余的解释来解释六步骤

风 15:16:31

实际上在92年的时候，莱斯特已经将六步骤再简化总结成三个步骤

风 15:16:42

这三个步骤，就是实践六步骤的方式

风 15:17:23

你们可以在workbook的最后找到这个三步骤

风 21:01:24

就是我今天发的，每次都重新学就好了

风 21:01:50

其实六步骤也就是起这个作用的

风 21:02:05

不要让文字遮蔽了它的真正意义

我是无限 21:02:46

😭你一说又模糊了

风 21:03:05

莱斯特也觉得你会模糊

风 21:03:20

所以他最后的最后，快离开的前两年，总结了三个

风 21:03:32

那三个就是六步骤的再浓缩

YOUR TICKET TO IMPERTURBABILITY

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**

2. **Make it continuous and release immediately. Allow the <u>wanting approval</u>, <u>wanting to control</u> and <u>wanting security</u> to come into your awareness and immediately let it go.**

3. **Make it a <u>Do It Yourself Tool.</u>**

   You now have all you need to go all the way to imperturbability.

opyright© Sedona Institute 1992

图片来自英文版 workbook 第 90 页

让我来说一个重点：不要恐惧自由。

莱斯特经常和他的学生讲的，不要恐惧自由。从莱斯特的时代到现在，几乎每一个使用释放法却又不用到极致的人都在恐惧自由。

你之所以不去释放，是你害怕失去你的感受，你害怕会死，而实际上不会。

因此，莱斯特不断强调：你不会失去任何事，你只会失去你的痛苦。

你去做那些事，你向外寻找“大师”们的帮助，你应该知道你做的那些事看上去与自由相关，但实际上只是拖延。

包括，整理关于我的资料，包括进行分享。当你逃避向内看时，你会去整活，你会做一切事情——除了释放。

你的心智会告诉自己那对自由有益，或者对世界有益，但是那就是让你停下释放而已。

只要你停下释放，不管你做什么，那都是反方向。我不断强调这一点：谈论自由并不会让你自由，持续释放才会。

你要自己提醒自己：在六步骤上吗？

——风 2020.3.11

释放了感受，你就不会有被强迫驱动的思想，你可以自由地选择想你想要的，这会让你的世界就如你想要的呈现出来。

世界只是一个呈现而已，只是一个显示屏。当你想要改变画面时，砸显示屏是没有用的，只有释放有帮助。

外面什么都没有，只有你的一堆思想。是你创造了那个画面，没有例外。画面仅仅是思想而已，它不是其他的任何东西

把感受清空，你就没有思想，你的心智彻底安静下来。你会认出你是无限存在，然后再也不会失去这份知道，你可以随意放入感受和思想，但不会再被它运作，仅仅用于和人交流。

事实上只要你到达星光层时，你就看不到任何物质，只能看到明亮炽热的光。当你到达三摩地，体验到无限意识时，没有任何感受和思想。

自由之后你可以决定让身体走完它预设的，也可以直接离开，那是你的选择，完全自由的选择。

——风

在这条路上你永远不会失去任何东西，你只会拥有越来越多你真正想要的，直到你拥有全部。

除了我们给自己强加的绷带和伤痛，我们发现在灵性道路上永远不会失去什么。

你放下限制，放下痛苦，但你永远不会失去任何有价值的、美好的东西。

你知道，当你是无限时，你可以保有有限。你不会失去任何东西。

我们担心要放弃我们的身体、放弃我们的家族，但那不会发生。

那些开悟的人只是放下对身体和家族的执着，脱离执着所带来的束缚感，取而代之的是完全的自由。

（自由后）你可以做任何事，但你不会消失。

你永远都不再受影响，因为你已经拥有了不受搅扰的平静。

——莱斯特

问：我觉得你开悟比较容易，因为你之前没有太多先入为主的东西。

莱斯特：是的。我很幸运，因为对这个主题知道太多是种障碍。小我会用头脑的知识代替真实的体验。所以我在那之前对此一无所知，真的非常非常地幸运。

问：人们都认为这很难，但你当时并不知道这很难。

莱斯特：是的。但是这样一说，能够帮你看到你需要放下头脑知识所带来的障碍。我的经历可能激励你走上这条路。

我说：不要相信任何事。从零开始。将你的知识建立在体证的坚实基础上，一步步地去建立。每个人都必须这么走过来。

问：你拿不走别人的经验？

莱斯特：是的。你可以通过道听途说，但是唯一有用的却是你亲自体验而来的。

以开车为例。如果我说我看过有关如何开车的书籍，我已经知道怎么开车了。我真的知道怎么开车了吗？不，除非我真的开过车，否则我不会知道怎么开车。这个道理同样适用于这条道路，我们必须亲自去体验一切。

2021年3月17日

天成 00:45:40
老师，这是不是说，如果我获得了终极自由也不能继续留在世界？

风 00:46:02
随你决定

风 00:46:06
自由就是自由

风 00:46:16
没有任何强迫性

天成 00:46:20
我还是可以继续陪在家人身边吗

风 00:46:25
当然

天成 00:46:41
我看到自己在恐惧自由，害怕自由后会失去家人

风 00:47:02
居家大师也是有不少的

风 00:47:30
大师甚至可以当国王

天成 00:47:35

就是自由后的大师仍然和家人一起生活的？

风 00:47:39

比如征服者威廉

风 00:48:08

奎师那就展示的是居家大师

风 00:48:23

你不会失去你的家人，不会失去你的亲爱的世界

天成 00:48:32

这个时代，大师必须是隐居的

风 00:48:55

隐居的意思是不作为大师被人所知

风 00:49:08

隐居不意味着你一定要避居山林

风 00:49:19

像个普通人一样活在世界上，也是隐居的一种

关于六步骤

海尔在他的书中对六步骤有这样的介绍：

“黄金六步是对圣多纳释放法的一个高度概括。莱斯特在1974年创立了“黄金六步”这个概念来总结释放的整个过程。他当时在和一小拨人一同搞圣多纳法的理论研究，一边训练那些人，一边和他们一起把圣多纳释放法的教学系统化，顺带探究自学圣多纳释放法的方法。

黄金六步这个概念是突然出现在他脑海中的，他当即把它写在了手中那本书里夹的书签上。这个概念自打创立以来没有经过很大的更改，经典而完美。

循着黄金六步来练习释放法是很有用的。许多人都把这六步写在小纸条上夹在钱包里随身携带，甚至有人把它写在每天的任务清单上。你还可以把它贴在桌前的墙上，或者设成屏保。总之，任何能够随时随地提醒你释放的方式都行。

我还建议你集中练习释放法时，面前要有一份黄金六步，以便在卡住的时候自我拯救一下。就像我说过的那样，这六步代表了你做过或没做过的所有练习中最核心、最精要的部分。”

【2020.9.17】风：按莱斯特的说法，释放法所需要的一切知识都在六步骤里，你只需要一条简单直接的道路，然后义无反顾地走下去就行了。

所以，凡是鼓舞你继续释放的东西，你可以看看，凡是让你停下释放的东西，你应该警惕。一旦停止释放，我就知道我错了，至少不在道路上。让你停止进步的东西，包装得再神圣也没有用。

我大致就是这个观点，简简单单地实操就好，真相会展现在你面前的，不需要在此岸用语言修饰。只要你没体验到，转换无数种描述方式，它也不是你的。

【2020.9.30】风：莱斯特喜欢用最简洁的语言来表达那些艰涩的概念，所以我做翻译也尽量是往日常走，尽量不用那些大词。我都找不到六步骤的原版，莱斯特没集中讲过六步骤，都是比较散得提到，或者提一下 six step，不过拼一下大概差不多，我试着用他的原话重新译一个吧。

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制 = 世界）

第二步：做出自由的决定。

第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。

第四步：持续释放。

第五步：当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

好了，这是我摘取莱斯特先生零散的原话拼起来的六步骤，供参考。

【2020.9.30】风：知识的部分，我们只需要知道六步骤和释放流程，剩下的就是不断去操作和体验。如果在概念性的东西上有歧见，先放到一边，去实际释放看看吧。

走完全程唯一需要的就是六步骤

——风 2021.1.11

风谈六步骤

Step 1

第一步：你必须想要自由超过想要世界。

You must want freedom more than you want the world(approval and control).

你必须想要自由超过想要被认同和想要控制

想要被认同和想要控制 = 世界

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”。

如果你做到了，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

——摘自 the way part1

问：如何可以调转方向，真正在经验层面达成第一步呢？

【2020.11.17】风：释放法里面的调转方向的方式是通过不断确认你的 gain。你通过释放获得好处，你就会想释放。

比如你今天要考试，你以前有努力复习考成功的经验，你就会努力复习。可是如果你通过释放考成功一次，你就会去做释放。

你要确认自己所有的 gain 都是来自释放。

get everything by releasing only。一开始获得好处很重要，让 gain 支持你获得更高的 gain。

简单地说，只有当你见到世界 = 痛苦、所有快乐都来自内在时，你才会转向，才会达到第一步。只要你还认为世界上有快乐，你就会停下来去追寻。

经常听音频和看视频的话，应该会见到莱斯特经常问两个问题：一个是 " 你们有没有体验过内在 picture 改变，外面马上改变 "，另一个是 " 你们有没有发现所有快乐都是来自内在 "。

你真的只有 discover 到这一点，你才会做到第一步。在阿含经这种古典里，它就被表述为见苦、见苦集。但是莱斯特用白话随口说出来，你会忽略。

所以调转方向真的不是通过喊着"我要自由"的方式，而是一点点确认你的gain来自于释放，没有什么在六步骤之外。

你不能只是抗拒世界，厌恶世界，这样是没有用的。不幸的是，大部分人喊着"想要自由"时，他们压抑的是对世界的厌恶。但厌恶和贪恋是一回事，它们是欲望的两个方向。

你必须真的在经验层面做到第一步，才会起作用。通过不断释放，不断确认你的收获。确认你的快乐来源。

OK，释放吧，从获得一点好处，到获得所有好处。也没什么其他要说的了。

【2020.12.3 见到快乐完全源自内在才会转向】

风：主要是要达成第一步，达成第一步后面的都达成了，主要是流向完全转变。

你们没有注意到另一个第一步的说法，想要自由超过想要控制和认同，more than，你可以想要控制和认同，但是你想要自由要超过它们。

我发过莱斯特讲解“入流”的话：

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”。

如果你做到了，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

——摘自 the way part1

（接下来风引用了他在 2020. 11. 16 分享的内容）

风：做到第一步，你就会落入后五步。莱斯特确实是这样说的。古今的表达（指前面引用的莱斯特的话和下面阿含经的两段），可以对照一下看看。

「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？云何为随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

集就是成因，苦集就是苦之成因。知道苦，知道苦之成因，知道苦可以灭去，知道灭苦之道，这是四圣谛第一转。这个知道叫作 " 明 "，明就像在屋子内开了一盏灯，这个时候 " 出世间八圣道 " 会马上展现在你面前，顺苦灭道之智。

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

你的每一个选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察就会自然地转向（这叫转向苦边），与无漏相应。无漏是古译，意思就是完美的、没有缺憾的，你不会再追求

有漏（不完美、有缺憾）的快乐，这个阶段在七觉支里面是从念觉支到择法觉支的阶段，在六步骤里面就是第一步和第二步。

但现在没有任何一派佛教还知道这个东西，你去寻找任何一派佛教对七觉支的说法，都是错误的。而莱斯特用白话来解释这个，却十分清晰。

简单地说，只有当你见到世界 = 痛苦、所有快乐都来自内在时，你才会转向，才会达到第一步。只要你还认为世界上有快乐，你就会停下来去追寻。

经常听音频和看视频的话，应该会见到莱斯特经常问两个问题：一个是 " 你们有没有体验过内在 picture 改变，外面马上改变 "，另一个是 " 你们有没有发现所有快乐都是来自内在 "。

你真的只有 discover 到这一点，你才会做到第一步。在阿含经这种古典里，它就被表述为见苦、见苦集。但是莱斯特用白话随口说出来，你会忽略。

你保留着在世界寻找快乐的可能，就不会做到第一步，因为凡是你认为可以找到快乐的地方，你都会决定去的。所有快乐都来自内在，但你真的需要自己 discover 这一点，你要体验到。你不能只是抗拒世界，厌恶世界，这样是没有用的。

【2020.11.17 六步骤第一步对应佛法中讲的入流】

风：你之所以会在这个世界追求快乐，原因是什么？因为你在经验层面错误地以为世界上有快乐。

因此莱斯特让你发现，这个世界等于miserable（悲惨的）。完全体验到这一点，会发展出一个智能，这个智能佛陀叫作见苦，见苦之智。接着你会见到苦之成因，世界之所以痛苦，是因为你的贪恋和嗔恨（贪恋和嗔恨是你的欲望的两个方向，就是三个想要：想要安全、想要被认同、想要控制），只要它们熄灭，你的痛苦就会完全消失，所有快乐都在你的内在。

这个了知、这个智能，佛陀叫作苦集之智以及苦灭之智。知道世界是痛苦，知道痛苦如何形成，知道痛苦如何灭，这构成了一个正确的观察，佛陀称之为“正见”，或者叫“明”和“圣智”。（知道苦，知道苦之成因，知道苦可以灭去，知道灭苦之道，这是四圣谛第一转，也就是达到预流。）

以正见为先导，整个道路的八个部分都呈现到你面前，佛陀称之为“出世间八圣道”，方向开始调转。这在六步骤里，就是达到了第一步，所以，六步骤一开始是操作指南。

到了这里，你的每一个选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察就会自然地转向，全身心调转到解脱的方向，与无漏思惟相应。无漏是古译，意思就是完美的、没有缺憾的。你不再在不完美的世界里寻找快乐，于是全身心地、

自然地在每一个抉择里调转方向。

所以达到六步骤的第一步，这其实已经是佛教里面所谓的初果圣人、预流果、入流果、慧解脱，已进入圣者之流，你会自然断除三种结：

第一个结是疑结，由于整个道路呈现在你面前，所以你断除了所有疑惑。

第二个结是身见结，由于见到世界的缺陷，你不会在任何地方寻找“我”，不会以为身体是“我”。

第三个结是戒禁取结，由于看到一切的来源，你不会再升起仪式、外在的力量有效果，不会再生起它们能够导向终点的想法。

同时你有可能进入恶道的业力完全被清除。到这里，是第一步完成的结果，剩下五步会自然掉入你的经验中。

除了在 the way 里，莱斯特在别的音频里描述的“做到第一步，你的每一个行为都会是趋向自由的”也是一样的。

在真正进入六步骤之前，有疑惑都是很正常的，这些是反反复复。因为在道路呈现之前，你不会真正断除疑结。在道路呈现之后，信根建立，古代的译法叫不坏净信，实际上就是第二步的达成。

【2020.12.11 不断通过释放接触到无限意识，感受到它是快乐的唯一来源，才会完全转向 】

风：莱斯特到三摩地的时候，他并不知道有三摩地这一回事，所以知不知道三摩地这个概念并不影响你到那里。

我反复说明的是，涅比卡帕三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成。

为什么呢，因为你只有在接触到无限的那一刻才会完全达成。

不断地通过释放接触到无限，会突然一下子发现那些种子都不起作用了，你在其他地方寻找快乐的动机全部没了。因为你在经验层面发现快乐的唯一来源，这时候种子就不会再起作用了。

你如果不接触到无限意识，你永远会觉得世间有快乐。

只要你觉得世间有快乐，你的方向就有可能再朝向世间，这很简单。

莱斯特：此刻我不会给你们更多指引，我已经给了你们太多，你们对我所说的有什么感觉？到目前为止，你们对我给你们的那些感觉如何？这些是重点：

第一个是，你想要自由超过想要世界。

第二个是，通过释放从你的内在获得所有的快乐。

下一个是，决定自由，并去做。

再下一个是，直接释放对死亡的恐惧——对你们来说这是最困难的一个，因为你们觉得如果释放了它，你们就会死。

——摘自 THE WAY Part4

第一课是你要想要自由超过你想要这个世界。随之，你应该从你自己内在获得所有的快乐，仅通过释放去得到它。

——摘自 THE WAY Part 2

风：从你的内在获得所有快乐，完全做到，这就是涅比卡帕三摩地的达成。

莱斯特说的太平常了，以至于人们会忽视他的意思。

在你完全释放掉心智之前，你会对无限存在有一个预览，也就是说，尽管你还没有完全释放掉整个心智程序，但是会有心智退居幕后的时刻。这时候，你的心智完全静止了，暂时性地。于是你在这一刻可以体验到无限存在，对它有一个预览，这可以极大增加你对自由的向往。

因为你会发现自己无论在世界上获得什么，都抵不上那个快乐的万分之一，在世界上的每一刻，相比那个状态，都在煎熬。

在此之后你的释放是不一样的。你不再需要提醒自己六步骤，因为你在第一步里，你的每一个决定都自然朝向自由。释放根本停不下来，而且会经常进入三摩地，会经常接触到无限，每一次都会带走你的很多欲望。

我之前说过，通过有一些方法达到涅比卡帕三摩地，习性上会差一点，因此需要更多的时间来释放业力，因此莱斯特花了三个月，其中的过程是把释放的方法探索出来。

如果不用释放法，仅仅是通过进入无限来烧掉业力的话，会花上更长时间。

灵修圈喜欢说一个词，悟后起修。悟解保任，行解相应，这其实是禅宗的概念。因为禅宗是智性的方法，所以要保任，需要在生活中每一处，用无限意识来矫正你的习性，认识到你不是行为者，而是你的无限存在透过你在做，这个过程就是释放业力的过程。

释放业力只有在你认识到自己不是那个行为者时才会发生，而无法通过行为本身发生。

Roller：就是真正达到圣弟子才是悟后。

风：当然。佛教对这个的区分比较准确。预流果之前，无论什么神通境界，都只能叫凡夫，处在凡夫之流。

预流之后，就是圣者之流，圣弟子。

欲界天人，色界天人，无色界天人，都是凡夫。

【2020.11.14对自由的渴望不是建立在对世界的厌恶上】

风：莱斯特说厌恶感往往被压抑得更深。

对世界的厌恶和对世界的贪恋一样，都是想要世界。因此就目标释放而言，你必须实际做到。

如果不能达成你的目标，那一定还有 " 我不能 " 的程序被压抑在深处。

所以，当莱斯特强调 " 通过释放获得一切 " 的时候，你需要真的做到，而不是用一种限制性观念替代它。

（接下来 Roller 引用了一段《get high to release》中的话）

莱斯特：很难去看到对这世界的厌恶（aversions），你的贪恋（attachments）很明显，而且你一直都在追逐它们，但厌恶的情绪又将你拒之门外。

因此，当你追求目标时，就会出现“哦，我怕”，“我不能”和所有这些东西。

所以，将对这世界的厌恶情绪浮现出来然后你就可以去放下它们。如果你没有意识到这件事，那么你将无法看到或去处理它，因此，在世界去获得成就可以带出你的消极程序与想法。

世界无法为你提供富裕和丰富的服务的唯一原因是因为

你有相反的想法，而他们却被压制了。

努力使世界变得更美好，让相反的感觉浮出水面，然后你释放它们。因为如果你无法成功，那是因为你坚持在使用使你失望的程序，却看不到它们。

风：有一个贪恋，就会有一个厌恶，attachment and aversion，成对出现。

厌恶是欲望的层面，这是在 the right path 里面有说到，desire（attachment） and aversion。

workbook 里面有 want 和 don't want，你想要的就是贪恋，不想要的就是厌恶。

但它们都是一种"想要"，只是两个不同的方向，different direction。

【2020.11.17 用目标勾出压抑的感受，通过释放确认自己所有收获来自无限内在，才会趋向自由，达成第一步】

风：如果你有想要的，你就去做到，这就是莱斯特教你的。你获得越多，你越能发掘快乐的真正来源。真正做到的时候，你根本不用思考你想要自由还是世界，你接下来的每一个行为和抉择都会自然趋向自由。

可是当你依然保留着"世界中有快乐"的可能性时，你就不会做到，你会下意识地去其他地方寻找快乐，这就构成你的目标，你要用这个目标把程序勾出来，实现目标，你才会发现程序一直在运作你，你的方向才会真正调转。

如果你压抑它，它就一直在里面影响你，你就永远做不到第一步。

第一步不是口号，六步骤是一个非常完美的地图，你需要通过释放来确认自己所得，直到你发现所有快乐都来自于一个东西——无限存在，发现如莱斯特所说，the world is completely miserable。

当你达成目标，你会发现你没有获得想象中的快乐，这时候你会勾出下一个目标，下一个对世界的想要。当你再达成，你发现你还是没找到你想要的快乐，于是你的欲望会到再下一个目标。

你会不断上升，不断确认快乐的来源，直到你体验到

所有快乐的来源是你“心智安静下来，让内在的无限存在显现了更多”，你的方向就会调转，这就是彻底完成了第一步，自由就变成了你的唯一目标。

接下来，如莱斯特所言，你会自动掉入后五步，就是这样。

【2021.11.19 真正达到第一步后不会退转】

风：不会再受到自我意识的诱惑，完全趋向自由。这是六步骤的第一步，瑜伽里面他们叫涅比卡帕三摩地，真正工作的开始。

如果你没达到这里，你就有可能退转，如果你达到了，就不会退转，真正达到第一步你就不会沉沦。入流（预流），不再后退。

对快乐来源的洞见会让你达成第一步，在此之后你的每一个决定都是向内，都是解脱你的束缚，往你的真实存在走。最关键的是你习惯用从世界中挣扎的方式来获得，你得发现这是愚蠢的，释放，然后轻而易举地获得，让它成为你的常态。

表格是很好的工具，我也建议你们用表格（指 workbook 里的释放表），我强烈建议的是目标表格，而且是建议加上失败后的记录。

你得发现自己实现每一个目标的能力，你得消除你的失败程序，而消除它的前提是面对它，允许它浮出。

如果你真正做到第一步，你的每一个抉择和行动，都会自然趋向自由的方向，然后你就会决定自由。

要不然为什么莱斯特和kam说，达到第一步，就没有任何东西能阻碍你，因为第一步就是涅比卡帕三摩地，不会退转了，种子都不起作用了。

——风 2020.12.3

【2020.11.28 如何快速达到第一步】

风：我深切知道了阿含经中“预流”的含义，预流、入流，当你彻底达成六步骤的第一步时，每一个趋向、抉择都导向自由。

见苦之智，这是达成第一步的先导，你会看到世界的方向 = 痛苦，而自由的方向——无限存在是快乐的唯一来源，你就会自发停止所有试图在世界上撞得头破血流去寻找快乐的行为。

问：如何可以快速经验性地达成第一步呢？也就是预流阶段。

风：贯彻六步骤。六步骤里面最容易让人忽视的就是第六步，但第六步正是达成第一步的关键。

因为你事实上在经验层面是在世界的方向寻找快乐，所以你要实践莱斯特最喜欢的那个教导：get everything by releasing only，当你每一次想要一个事物，通过释放来达成，这个收获就会让你更想要释放。

不断确认你的 gain，会让你持续释放。直到你发现你的目标一个个实现，你仍然不快乐，你就会在经验层面“发现”任何事物根本不能带给你快乐。

立即地，你会觉知到快乐的唯一来源，这时候马上会发生一个流向的改变，一个生命流向的彻底改变，你完完

全全调转了方向，这就是完全达成了第一步：想要自由超过想要世界。

接着，就会按照莱斯特说的，不断掉入后五步中去。

第一步的完全达成，需要预流，但是你如果不主动运用第一步和第二步，你也不能达到预流。六步骤是需要你主动贯彻的，然后当你彻底达成第一步，后五步就会带着你走。

所以对你们来说最具有实践性的就是莱斯特最推荐的教导：get everything by releasing only（仅仅通过释放获得一切）。

everything means everything（一切就是一切），你仅仅通过释放获得想要的一切，这也能让你贯彻六步骤。

——风 2020. 12. 16

【2020.11.20 风讲述他是如何达成第一步的】

风：释放什么都能做到，让它成为你的体验。闭关的过程，我还实现了好多目标。不过我没有用目标表格，我只是把我想实现的列了出来，然后不停释放，之后发现大多数都达成了。

Roller: 闭关的时候你已经踏入第一步了吗？

风：后来那次确证了六步骤，确证六步骤那次我知道有些东西彻底发生了转变，后来突然意识到那是阿含经里的预流，再之后看了尊者的解释知道那也是瑜伽里的涅比卡帕三摩地。

确证是达成第一步，只有达成第一步你才能断疑，断疑才叫"确证"。整个道路会呈现在你面前，你直接知道接下来该怎么走到终点，一个直接的知道，不需要通过思考。然后你发现，你的每一个行为不可能往自由的反方向走了，这个改变流向的感觉是非常明确的。

我是无限：你是怎么突然确证六步骤的？

风：你是说直接知道六步骤吗？

我是无限：嗯，连续释放了多久？

风：我释放了一个星期不到，持续释放。

我是无限：一直闭关释放一个星期？

风：嗯，我的持续释放不是呆做在那里逼自己释放，我写了很多目标在上面，我的心理活动是验证。

当时我是这样的：我做一次释放，然后感觉到很好，我就会说，再释放一次，会不会感觉更好，验证一下第六步。然后我卡住了，我就说，验证一下第五步吧，释放一下想要控制看看到底会不会变好。一看，哈哈，果然顺畅了，好开心，继续再释放一次。

所以整个过程其实挺有趣的，不是很多人想象的坐在那里苦修。大概持续释放了几天之后，我已经感到很快乐了，这时候洞见自然冒出来，我就直接知道快乐的唯一来源是什么。

痛苦就是限制你的无限存在，当你用感受遮住它时，那就是痛苦。

这个领悟一发生，我立即感到有些东西改变了，释放变得很主动，不需要任何那些纸上目标的勾引。就是不停释放、不停释放，然后就到了我说的那个点，和整个心智一下子抽离了，感觉心里使用的所有力量全部往内走。就那么一瞬间，感觉整个身心都转向了。然后后面的步骤就一下子全知道了。

我当时以为那些经验是个体化的，所以很多没细说。

比如我身体压力卸下时突然完全放松挺直。

现在我知道这是必然会生的，因为这是进入三摩地的先决条件，也是达到涅比卡帕三摩地的前面几支中的一支。

当你达到涅比卡帕三摩地，就是完全达成六步骤的第一步，完全地达成第一步会让你自发性地掉进后五步。在此之前，你要不断核实六步骤，确保你在达到第一步的路上。

——风 2020.11.26

我说一个很简单的，第一步的用法。

当你想要去和别人说话时，假设你有想要认同，这个时候你停止了释放，这个时候，一个想要认同在运作你。

如果你提醒自己第一步，我想要自由超过想要认同和控制，你就能够让这个想要认同浮现出来。

否则，你就会去说话，让那个想要认同待在里面运作你。

所以尽量搞清楚六步骤，要彻底清楚，这样才能持续释放下去。

——风 2020.10.24

第一步，想要自由超过想要认同和控制，如果做不到，很多感受甚至没法浮现出来，此刻如果你想要控制和认同超过你想要自由，你就不会去释放。

因为想要自由没有超过想要控制和认同，所以你就把它压在里面，你不会让它出来。

只有你想要自由，你才会允许它浮现。所以，确保自己做到第一步。

如果你想要自由，你就会决定去做，你会允许它浮现出来，而不是让它待在里面运作自己。

允许自己觉察到当下的感受，它们是想要控制或者想要认同，放它离开。

——风 2020.10.24

2020年11月7日

风 18:07

你现在更愿意胶着在想要控制这些里面，还是更愿意释放掉它们从中自由？

D 18:07

当然想要自由

风 18:08

所以比起控制这些感受，你更想要自由？

D 18:09

是的啊

风 18:10

你能放下对它的想要控制吗？

D 18:12

卡住了

风 18:13

你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

风 18:13

😁

D 18:13

想要自由

D 18:14

释放了

风 18:14

现在你能看到这个想要控制吗？

风 18:14

它离开了吗？

D 18:14

离开了

风 18:16

这个示范的就是第一步的用法

风 18:16

六步骤第一步

风 18:17

如果你卡住了就用第五步

第一步只能不断确认，一开始做不到，但是你释放之后，会感觉更自由，那是第六步对第一步的促进作用，也是 gains book 的用法，你记录下自己的收获，这会让你越来越认识到自由的价值，从而也越来想要自由。

第一步可能一开始有点抽象，但你每次释放，都能体验到“更自由”是什么感觉，慢慢它就对你不抽象了。

——风 2020.10.1

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态，甚至进入涅比卡帕三摩地。如果你把这个过程拖很长，那就一定不在六步骤中。莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月，一次释放只需要几秒钟而已，你只需要几秒钟就等于冥想了几个月。

这个方法是极高效的，你可以看看六步骤，就知道自己在不在里面。如果你在六步骤中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的。

——风 2020.12.16

这很简单也很容易，

你只要做出选择。

当你想要自由时，

你决定想要自由比想要你生活中的一切都要多时，我指的是一切，关系，财富……

当你想要自由多于你想要这些东西时，

你很快就会得到它。

而且，当你看到你想要自由的唯一原因是去拥有自由，这将帮助你迅速做出决定。

但你必须保持简单，开始去做吧，通过释放你的感受来消除心智活动。

当你这样去做的时候，你处于爱，丰盛的最高状态，而这是你的本然状态。

——莱斯特

我决定去走向自由，我要去做了。昨天释放的时候，这个决定变得十分清晰。我现在这个状态，曾经的自己完完全全不敢想象，但我知道还不是终点。

百分之七八十以上的时间我都在"知道"的层面运作，只是"知道"，不需要调动任何"知识"和"信念"。

心智运作的比以前少了很多很多，我看到了莱斯特说的"所有快乐都来自内在"，当我们试图在世间获得快乐，我们是创造了一个匮乏，这个匮乏驱动了很多感受和念头。

我们所谓的从世间获得快乐，真正发生的状况仅仅是我们通过告诉自己"我达成了目标"，从而暂时让心智安静了。心智安静＝快乐。

因为快乐的唯一来源只是存在，而心智是无限存在的唯一遮蔽物。

去做吧，我知道了，几个月或者几个星期就可以做到自由。这次不是"我相信"，而是"我知道"，清晰地看到了全景。

贯彻六步骤，你就可以做到。

——风 2020.10.18

现在，我因为那个第一步的动力太过强烈，导致会自发地进入释放，会被推动着释放，因此很难降到可以引导别人的状态。

因为一旦持续释放，心智会非常安静，就无法把别人看作自己之外的事物，这样你没办法把对方看作是有问题的。

重新把别人视为一个与自己分离的对象，需要很大的努力。如果不这样做，感觉就会持续向上走，当向上走，二元性就会消失。

保持纯正，运用流程，keep it simple, sweetheart，这是莱斯特说的kiss 原则，莱斯特说，这很简单，但人们一直在做的，是把它高度复杂化，我们可以用很多语言体系来讨论一个相同的事，我们可能转化很多表达范式，但是那些不是必要的。

必要的是什么？学会释放流程和六步骤。

这是你在达到自由这条路上所需要的一切工具和地图。

——风 2020.10.23

风谈六步骤

Step 2

第二步：做出自由的决定。

Make the decision to go free.

【2020.10.23 真的决定了就会马上去做】

风：决定自由不是祈祷文，不是心理暗示，决定就是决定。就好像你现在决定从座位上走到门口。你决定了，就会马上去做。

【2020.10.23 你的决定会带你去向想要的地方】

风：第一步是想要自由，第二步是决定自由。

如果你只是决定感觉好，或者达成某个物质目标，那么在你得到之后你就会停下来。

如果你决定自由，在你到达自由之前就不会停下来。

因为你想要的、决定的，你就会带自己到那里去。

【2020.10.24 决定通过释放来达到自由】

风：第二步只是决定，下决定自由，决定去用这个释放流程达到自由。

有的时候你踌躇不决，你会想“我要不要释放掉它呢？”，或者你想用别的方法，比如觉察，比如参问，只要你不决定去用释放流程做到自由，你会一直这样徘徊，那么也就做不下去。

想要自由和决定自由，都是可以直接做的。

just want it more，just make the decision.

当一个想要控制或认同运作你的时候，你确定释放掉它会比它待在里面更好，它就会浮出来。

比如你现在想去玩游戏，那里面有个想要控制在运作你，你觉得释放掉这个想要控制比去控制更重要，你就达成了第一步，它就会浮现出来给你释放。

想要控制和认同 = 想要世界，也就是往限制的方向走，限制的方向没有自由可言。

风 2020-09-23 11:43:31

刚刚释放又获得一个小领悟: 如果你不释放你用来逃避的倾向（譬如下意识通过看手机来保持控制，通过和别人说话来获得认可），那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

而这，通过一个决定就可以解决

a decision

决定去释放这个倾向

很多时候因为惯性，倾向于不去用释放解决，而选择压抑

发现问题第一反应是把它捂住

比如我刚刚电脑出了点问题

文件打不开

我第一反应是压下想要控制的感受，去搞清楚问题

而不是释放那个已经冒出来的欲望

我有意识纠正了它

【2021.1.2 每个人在每一刻都可以决定达到自由，这是完全的自由意志。只有一件事你有自由意志，那就是选择自由或者被束缚】

兰若：那莱斯特这一生的觉醒，也是预设的？

风：只有觉醒这一件事没法预设。其他所有事情，你都没有自由意志可言。

你只有一件事有自由意志，那就是选择认同你的身体或者无限存在。其他事情，任何事情，都没有自由意志。你的每一个想法都是被过去的程序推动的，包括你想要什么、厌恶什么，取决于你程序的倾向。

只有一件事，是完全的自由意志——那就是在任何时候，你都能认同你的无限存在。

释放，就是途径。

FREE: 那我们遇到释放法应该也是预设？

风：当然是。如果没有非常非常好的业力，你不可能遇到释放法。抵达涅比卡帕三摩地，你的每一生就会浮现出来。随后认识到在每一件事中，都不是自己在行动，你一直是无限存在。这些后面的东西其实不需要说，我还是想强调六步骤，贯彻它。

彻底完成第一步的话，需要持续释放。六步骤都要注意。但如果你的意愿力量（will power）足够强大的话，也能仅凭渴望一瞬间达成第一步。

每个人都可以自由，只要你去做。

如果你一开始走得很快，但中途停下来了，那你就无法自由。贯彻六步骤直到终点，贯彻是必须的。

倚天: 决定自由就是决定释放，决定释放需要先看破头脑是自由的唯一障碍吗？

风: 决定就是决定。你现在可以释放，也可以逃避情绪，去玩手机，但是你决定释放。

当你达成第一步时，你只需要下一次决定：决定自由。

不要用任何头脑的方式尝试突破，跟着视频练习。

我两年前曾经持续释放过一次，一个星期。当时，心智内的agflap清空得差不多了，接着处在一个非常舒适的状态，身边的世界也展现前所未有的和谐。

接着，整整半年一次释放也没有做，接着那些agflap就回来了，我甚至忘记了怎么释放情绪和欲望，持续地卡住，所以才进群交流。

后来我发现群里的人似乎不知道莱斯特后期音频和原

始版本的释放法的存在，于是就翻译了 the way 和 92 课程的两篇。

在翻译的过程中，我自己也温习了一遍，记起了其中的要点。于是我又开始持续释放，记着上次的教训，就一次往前走了。

在你到终点前，一定不要停下来。

因为一旦你不在前进，就在后退。

因为你没完全释放掉想要控制和认同，以及死亡的恐惧，树根还没砍断，树枝和树叶会慢慢长出来。

没有所谓的静止不动，一旦你不在前进，你就在后退。

" 以后再做 "，这是个头脑的诡计，一旦用未来式，你的头脑会让它待在未来。

以后再做，意味着永远不会做。

这个时代只有非常少的人才趋向自由。

风谈六步骤

Step 3

第三步：所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序，释放它们。

All feelings culminate in two want: wanting of approval and wanting of control.

【2020.10.18】

风：第三步，就是所有感受都是想要控制和认同。时时刻刻你都有感受，你看到的整个世界，就是想要控制和认同。你二十四小时防卫着，不让死亡的恐惧浮现出来。防卫的机制，就是想要控制和认同。

【2020.10.23】

风：第三步是"所有感受都是想要控制和认同，释放它们"，所有感受的意思就是所有感受，你现在一定有感受，它一定是想要控制和认同，你可以释放它们。

【在释放成为惯性之前，按照流程走，不要仅是觉察】

【2020.10.24】风：只要你认出想要被认同和想要控制，你会马上有一个自然放它离开的倾向，它就会在你甚至来不及问之前就消散。

问：一觉察，它就走，有的时候是，有的时候还有。

风：所以，使用流程。不要用自己发明的“只是觉察”，它不会走的。流程已经很简单了：允许自己觉察到感受，觉察到它是想要控制还是认同，然后让它离开。

如果你试图跳过流程，它不会奏效的，可能奏效一两次，但它不会总是奏效，因为头脑的惯性非常强大，如果不用这个技巧，你的压抑的习惯会拉着你走。

释放流程是不符合人的习惯的，所以一开始要有意识用流程，直到到达一个点，流程会带着你走。

【2020.10.22】问：风，请问释放到一定程度，像你这样也是用流程一步一步释放，还是一觉察到任何想要它就离开了，就不需要再问问句了？

风：floats up and out，像波浪一样浮现然后离开。释放到后面，动力会很强大，只要你做一个释放的决定，它就会带着你走，你不需要像之前那样努力操作了。

【2020.12.30】风：当你持续释放之后，问句都是多余的。不过刚开始，还是需要问句引导。

2021年7月26日

新时 17:19:33

当问完你能放他走吗这句话后，是回答能或不能更有利于释放，还是回不回答都可以，不影响

风 17:19:45

课程最后，问的已经很少了

风 17:19:49

问句是工具

风 17:20:09

当你需要用时，当然，拿起来用

风 17:20:30

但当你意识到欲望后已经释放了，你为什么还要到处找工具?

风 17:20:35

😃

新时 17:20:44

懂了

【2020.10.23 释放的要点在于流程，在于持续释放。不要与其他方法中的觉察与观照混淆】

清溪：风，只是觉察到想要这个倾向直接释放。不觉察来自想要认同还是来自想要控制，这样操作可行吗？不行的话，为什么？

风：你觉察得清晰，才能释放。当它浮现到表面来，你就会直接觉察到，然后就会有自然的倾向放它离开。

倚天：释放的关键还是觉察的能力，对吧。

风：不是，是流程。不管你觉察能力多好，只要你在流程中该让你释放想要控制的时候去觉察别的，你就会卡住。

明空：平时是感受和情绪来了再释放，还是时刻觉察时刻主动去问当下的感受主动走流程呢？

风：主动用流程。

朝颜：要一件一件的去释放，一个一个人的去释放，是吗？

风：不是一件一件事释放，是一个个感受释放。要有意识觉察到你的感受，以及它激起的想要控制和认同。

倚天：那就是说，释放的要点就是要能够觉察到那个“想要”？

风：释放的要点是流程，我无法说是觉察，因为觉察是一个很容易被混淆的东西。

大道至简：释放和旁观有何不同？

风：当你旁观的时候，你想要控制还是想要认同？

大道至简：就是不参与，只是旁观。

风：很多人说：我只是观照。它的意思是把自己放在一个观照者的角度，但这是一种佯装，因为你还压抑着感受。那些驱动力还在深处运作着你，想要控制和认同还在驱动你。

大道至简：请教二者本质区别是啥？

风：一个是压抑，一个是释放。

大道至简：旁观我理解是自然无为，有压抑还是有为。

风：你这样做不到无为。莱斯特说，无为有两种：一种是最低的状态，万念俱灰；另一种是最高的状态，平静，即万事万物都很完美，都是无限，没有什么需要改变的。你觉得如果你现在想要刻意去做到无为或者顺其自然，你会是哪种？

莱斯特有一句更好的概论："方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，觉察出它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。"

释放法的重点当然还是持续释放，而不是持续观照。察

觉到你现在的感受，然后觉察出它是想要控制或者认同，然后释放。

我修过很多种类型的禅修，修过不同的重视觉察的方法，它们真的和释放法不一样。如果用那些经验来操作释放流程，只会造成阻碍。

清溪：觉察到想要控制或者认同，只是觉察想要的倾向，无需觉察到想要认同什么内容，想要控制什么内容，不管认同或控制的内容是任何？对吗？

风：是的。你们是不是认为一定有内容？不是的，这个世界不是这样创造出来的。你是先创造了一个心智，是先有对死亡的恐惧的倾向，然后才有想要控制和认同。然后再有 agflap 的情绪，然后才有思想，然后思想投射出物质世界，物质世界再联系成事件内容。

所以，事件内容是结果，并不是事件导致想要的倾向，而是想要导致事件。想要驱动每一个念头创造世界。因此如果你察觉到想要，这是起因，你并不需要对应事件。

清溪：原来如此，以前完全搞错方向了，释放想要，其实是从因上放手，对吗？

风：想要是最根本的原因。

【2020.10.18 觉察感受时不需要努力】

风：当流程说“允许自己觉察到”时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么，不需要呼唤努力、不需要使用控制。

课程为什么不教你“如何觉察”？

因为“如何”含有一种头脑的努力。

比如，你问自己现在想要控制还是想要认同，你马上就能觉察到。如果不能，那你就是想让自己能，想要事情按照自己的来，那就是想要控制。这非常简单。

所以，再说一次，你们要牢记六步骤，把它放在身边，随时拿起来看。释放的任何问题都能在六步骤中找到答案。

【2020.10.23 释放掉足够多的想要认同和控制，下面对死亡的恐惧会自动浮现出来给你释放】

芳菲：风老师，六步骤里只有“想要控制和认同”，没有提到“想要生存”的欲望这第三个 want 呀。

风：这个会自动浮现，因此不需要放在步骤里刻意操作，莱斯特在 the way 里面有讲到这些。

【插一段风 2020.9.30 的分享】

风：我昨天刚好重听了一下莱斯特的两个音频，他说在释放掉足够多的想要控制和想要认同之前，你不会觉察到对死亡的恐惧（想要生存、想要安全）。对死亡的恐惧（fear of dying）是更深的，所以一开始你不用去考虑。我知道后面的释放法会让你同时去注意三种欲望，但最初的只要你去注意想要控制还是想要被认同。你释放掉这些覆盖住想要生存（对死亡的恐惧）的欲望，它自然会浮现出来被你看见，然后你就可以释放它了。

所以，莱斯特说的会简洁一些：一开始你不会允许对死亡的恐惧浮现，因为你是那样地程序化，你的所有感受都是生存程序（survival programs），它们的作用就是防卫你不去接触到对死亡的恐惧，所以当你释放掉这些防卫程序，底下的对死亡的恐惧就会自动浮现，That's the way it is。（笑）

【2021.1.17 cap 状态不是顶端，停留在 cap 会发展出 agflap，彻底释放三大欲望，才会自由】

风：莱斯特经常说释放 agflap，但是没有说释放 cap。

天成：为什么会这样说？

风：因为 cap 是所谓的正面情绪：无畏，接纳，平静。cap 会吃掉 agflap。在无畏下，你会自然倾向于做出好的行动，在接纳中，你会接受原本的和谐和完美。

但是到达 cap 时，你不会去除所有的 agflap。你必须释放掉想要控制和认同才能去除所有的 agflap。

这就像有很多人问，为什么 cap 要释放？因为它不是顶端，cap 是相对性的。

你即便到达了 cap，在你释放掉三大欲望之前，你不会彻底清除 agflap。

因为 cap 是所谓的好的感受，而好的感受对应着不好的感受。

对于好的感受，如果你想要控制它，就会发展恐惧——害怕失去它。你想要更多，就会发展贪求——想要获取更多的好感受。

如果不到顶端，agflap 会被持续发展出来。除非你到达涅比卡帕三摩地，让无限存在成为你永恒的认同，这个时候，你就不会再发展 agflap。

天成：释放掉足够多的想要控制和认同，就可以到达涅比卡帕三摩地吗？

风：还要释放死亡的恐惧。

天成：要释放到接触到更底层的分离感才能到达涅比卡帕三摩地？

风：释放掉你是这具身体的分离感，在你释放掉的那一刹那，你会达到三摩地，因为你认同了无限存在。

处于 cap 时，只能说你目前的情绪状态达到了 cap，可以说你的垃圾清空到一定程度。

释放掉三大欲望，清楚所有的 agflap。

那样你就自由了，自由了就可以主宰心智。

清除所有的 agflap 要达到波澜不惊，只是 cap 是不够的。当你处在 cap 时，说明你还有与之对应的负面情绪在极深处，但是在 cap 的状态下，你更有能力向下挖掘（dig down），去释放掉那些极深的感受。

情 绪 能 量 表

情绪	压抑情绪所消耗的能量	余下可用能量
万念俱灰 (**A**pathy)	100% - 95%	0% - 5%
悲痛 (**G**rief)	94% - 90%	5% - 10%
恐惧 (**F**ear)	89% - 85%	11% - 15%
贪求 (**L**ust)	84% - 80%	16% - 20%
愤怒 (**A**nger)	79% - 70%	21% - 30%
自尊自傲 (**P**ride)	69% - 60%	31% - 40%
无畏 (**C**ourageousness)	59% - 35%	41% - 65%
接纳 (**A**cceptance)	34% - 15%	66% - 85%
平静 (**P**eace)	14% - 0%	86% - 100%

一曼注：agflap 是情绪表中前六种情绪的英文首字母缩写。当在释放法中提到“agflap”时，通常指消极情绪，cap 代表情绪表中的后三种积极情绪。

从这个表格中我们也可以看到，为什么我们处于消极情绪时感觉没有精力去行动，因为大部分能量都用来压抑情绪了。

【2020.1.11 感觉没有感受 / 感受模糊不清怎么办】

风：所以我是不建议人们去把自己的经验总结成方法的，永远要回到原始流程，完整的流程。

首先你要放松身体，一旦你发现自己在用力做释放，需要停下来放松身体。因为很多人因为过去的错误习惯，习惯了去用力。

释放时如果你试图找一种感受，那就是在逃避当下的感受，你全天候二十四小时逃避着当下的感受。

释放不是一种需要你付出极大精力的活动，有人可能因为以前错误的练习方式对释放有错误的概念。

接受不清晰的感受，不清晰的感受是一种感受，需要认识到这一点。你不存在没有感受的时候，你只有不把感受当感受的时候。

莱斯特专门提到这个 vague feeling（模糊不清的感受），模糊不清的感受是因为你在逃避感受，去感受你的模糊不清吧。

没有感觉，是一个模糊不清的感觉，或者不明显的感觉。去有意识注意你的模糊不清，先注意到它，不要那么急。如果你去感受时，你的感受是 " 没有感受 "，这时候不要去找别的感受，只是允许这个 " 没有感受 " 在这里。先去

注意这个"没有感受",或者说空白的感受,有意识注意它,直到你认出它是一种感受。

没有感受,模糊不清的感受,只是你在逃避感受而已,它并不是真的没有感受。

你第一个被压抑的感受是死亡的恐惧(想要生存),然后发展了想要认同和控制,它们发展了九种情绪分类,还有许许多多的个体感受。

释放法里面我们说情绪,指的是agflapcap那九种情绪。

我们说感受时,个体感受、情绪、欲望,所有的都是感受。

【2021.2.3 以轻松的心态释放】

风：试着放轻松看看。

伯利恒之星：好的。

风：不需要让它变得很明显再释放。如果你把释放这件事变得非常痛苦，那你当然就不想释放

伯利恒之星：也是。

风：带点探索的心态，轻松的心态。看看问句之后它会发生什么。不要那么苦哈哈的（笑）。释放不是做作业。

伯利恒之星：你真了解我，好，我试着轻松一些。

风：比如一桌人坐着打麻将。有个人说“好像有一辆凯迪拉克不错”。你一只手摸一张牌，一边随口说道 " 这样啊，那来一辆凯迪拉克 "。

嗯，好像有点感觉不可能？想要控制还是想要认同？貌似是想要认同。能够放它离开吗？好像能。

再 check 一下，好像轻松点了。我的凯迪拉克到了吗？我靠，还没到。这是想要控制和想要认同呢？就这样释放啊（笑）。一边摸麻将一边就可以让凯迪拉克到手了。等你打完麻将，释放得差不多了。出去一看，门口一辆凯迪拉克。

【2020.10.22 当下更能觉察到哪个感受，就释放哪一个】

冰紫：三种欲望打包一起问可以吗？

风：不可以。不是你打包就会更快一点。感受的原因，当然是三种都有，因为认同是控制的原因，生存是认同的原因，但是你释放的只是此刻你更能觉察到的那一个。

【2020.9.30 从入门到最后释放什么】

风：释放情绪是学习释放法的入门，就是说，它让你学会如何释放，熟悉释放的过程。熟悉之后，你就释放两个想要（想要控制和认同）。等死亡的恐惧浮现，你就释放死亡的恐惧。就这么简单。

【2020.10.24清楚释放是什么感觉，就可以开始释放“想要”】

风：如果你一开始就能释放想要控制和认同，那当然可以，但没有体验过释放的人很可能不知道什么是释放，会把压抑当作释放，这时候需要从释放情绪开始体验。

等你掌握了这个方法，这个流程，六步骤就是你唯一需要的指导了。

2020年10月31日

风 09:21

大部分事情都会依你的想要而发生

风 09:22

当你移动到接纳乃至于平静的时候，几乎没有什么事情是不能的

风 09:22

当然，当你到达所谓的imperturbability这种不被搅扰的终极宁静时，你就全知、全能、全在了

风 09:23

你的"想要"会削弱，你的"决定获得"会增多

风 09:23

释放"想要"，你就会感觉到拥有

风 09:24

当你释放了所有想要，你就会感觉到你拥有全宇宙

风 09:26

这时候你想要做到一件事，就像拿起桌子上的水杯一样

风 09:26

你拿起自己的水杯需要运用多强烈的"想要"吗？

风 09:26

不需要，你只需要决定拿起它就行了

风 09:26

释放"想要"，让全世界变成你的水杯

风 09:26

当你想要拿起时，你就能随便拿起来

风 09:27

这个时候，你不会想要储蓄，因为一切都是你的，你储蓄什么呢？

风 09:27

你只会在需要的时候创造它

【2020.11.27 释放感受不是允许接纳感受】

风：允许感受浮现和离开的确是释放流程的一个简单描述，因此在方法上，很多释放法练习者很容易会转变为允许接纳。

不进入六步骤，就到达不了自由。

有一个东西，我们叫"纯粹觉知"，或者叫flow of awareness，莱斯特在早期所说的觉知之流，他描述的是最终的存在的状态，很多种描述，但是抵达它的过程是严密的。

当人试图内省时，或者只是安静的坐着，等同于试图强行分开感官和生命力。人在达到pranayama这一阶段之前，生命力是向外流的，向感官流动。

因此，当你在身体和心理层面的生命力（prana）没有被你完全掌控之前，试图用头脑控制自己纯粹觉知，这是无法奏效的。生命力向内流，感官自然关闭，这时候觉知才有可能纯粹，以至于达到三摩地，两个阶段的三摩地。

六步骤是一个完整地图，其中任何一步没有做到都会使你停滞。当人们在心智中认为自己保持在"觉知"中接纳一切时，实际上已经停止了释放。丢掉了第四步的持续释放。

在焉：生命力向内流，在释放法中是怎么达成的呢？

风：不断在起因层面释放想要控制和认同。因为你流向感官=流向世界，世界=想要控制和想要认同。

如果你不断释放，生命力就会被完全控制，它不再向外。

在焉：感觉把注意力放在腹部，好像脊柱挺直，释放更加顺利。

风：释放实际上不需要固定姿势，把注意力放在感受中心是对的。

在焉：胸腹是指胸部和腹部的大片区域吧。

风：就是瑜伽里的心轮。

在焉：你进入三摩地，应该是非常深的入静状态。仅仅是日常生活随时随地释放就可以达到吗？还是必须有一定时间长度的安静集中释放才有可能进入？

风：三摩地有两种，一种是有种子的三摩地，一种是无种子的三摩地。当你到达无种子的三摩地，就可以随时进入，因为作为先决条件，身心的生命力已经被完全掌控了

在焉：可以详细说说吗？

风：只需要一个决定就可以进入。有种子的三摩地我很早就达到过，在我中学修习帕奥禅法时，它把烦恼镇压了下去。

瑜伽科学中说的涅比卡帕三摩地，是一个已经转向的阶段，类似于佛陀说的预流，生命流向的转变，在莱斯特那里，就是彻底达成第一步。

接下来你的每一个抉择都会自然是趋向自由的，只有在这时，你才会从凡夫之流转到圣者之流，并且再也不会退转，只有自由一个方向可以前行。

在焉：怎么可以达成第一步，是一个意愿，还是释放的结果？

风：是不断贯彻六步骤的结果，这可以通过the way里面的一个指引，比如通过释放获得想要的一切。当你这样做时，你会慢慢发现你在一切中想要寻找的都是快乐。而快乐的唯一来源就是心智安静下来，让无限存在展现了更多，因此你就会越来越趋向自由。

这时候你就会自然放弃其他方向的尝试，全部的生命力都集中到一个方向，只留存一个目标，那就是自由，这就完全达成了第一步，就会自然掉入后五步。

【2020.10.23 释放与体感无关，释放是释放心理感受】

美丽人生：释放掉饥饿的感觉，就不用去吃饭了吗？

风：释放的不是饥饿的感觉，饥饿的感觉是身体感觉，已经是结果了。

你要释放它的起因：心理感受，以及驱动它们的想要控制和认同，以及驱动想要控制和认同的“对死亡的恐惧”。

想要生存的欲望就是对死亡的恐惧，对死亡的恐惧是莱斯特经常用的词。

饿是一种身体感受，这其实已经是表达了，是一个结果。当你释放了想要控制，可以随时关掉饥饿感。

again，身体感受，是一个结果，已经是表达了。

所以，我发现很多人对身体感受做释放，这不是释放法。释放法释放的是 feeling，是情绪，是驱动情绪的原因——想要。

当你释放掉这些原因层面的东西之后，身体感受这种结果层面的东西就会变化。

如果你对着结果——对着身体感受释放，你就会困难重重，因为你无法通过砸镜子里面的人来改变姿势。

如果你想要改变身体的痛苦，释放想要改变（控制）。

不用释放身体的痛苦，它是一个结果，如果你释放掉对它的控制，它马上就会被纠正。

当你释放对死亡的恐惧时，会带出来痛苦的身体感受，但是重心不是在释放身体感受上，而是放在你对它的情绪和基本欲望上。

（风引用了一段 the way part1 里的对话）

学生：有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。

莱斯特：你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

美丽人生：释放了控制，病痛自动会消失了吗？

风：释放了对它的所有心理感受，就不会表达在身体上了。

痛苦实际上是对死亡的恐惧在身体中表达出来的结果，也说是说，如果你压抑对死亡的恐惧，它就会在身体中表达出来，形成痛苦的身体感受。但如果你释放了对死亡的恐惧，它就会随之消散。所以，不要做六步骤以外的事。

除了想要控制和想要认同，以及之后浮现的对死亡的

恐惧之外，你不需要释放任何其他东西，因为一切都是它们三个的结果。

在释放完认同和控制之前，对死亡的恐惧会偶尔出来，但不经常。

【注：莱斯特说，只要你持续释放想要认同和控制，对死亡的恐惧（想要安全/生存）会自动浮现出来给你释放。所以六步骤当中没有提到释放想要安全。】

【2020.10.22 要释放的是“原因”，不是释放“结果”】

风：身体感受已经是"表达"(expression)了。

第一个被压抑的是对死亡的恐惧，然后它发展了想要认同。想要认同发展了想要控制，想要认同和想要控制发展了九种情绪状态。

九种情绪状态发展了许多细微的感受，感受发展了所有思想。思想投射出去就是你的物质世界，物质世界包括你的身体，因此身体和整个物质世界，是你的"造物"，是一个投射的结果了。

释放的时候，你释放的是作为原因的情绪、欲望，而想要生存（对死亡的恐惧）是想要认同和控制的原因。

所有感受都是生存程序（all feelings are survival programs）。你释放的是情绪（feeling），而不是已经作为结果而表达在身体上的身体感受。

当你释放掉情绪，你的那些疾病的身体感受也会随之消散，因为你的身体仅仅是星光体的精确拷贝。

课程仅仅用两天时间让新人来熟悉释放情绪，情绪表格是辅助你去辨认你的情绪。因为很多人除了身体感受，无法辨认出自己目前的情绪是什么，因此他们需要表格的辅助，很快你就可以过渡到释放欲望（想要）的阶段。

直接释放想要认同、控制，以至于想要生存（对死亡的恐惧），清理底层驱动，这个才是释放法这个工具的用法。

想要控制和认同是一种限制你的感受，但有时候我们就会这么愚蠢，我们宁愿要限制不要自由。有时候你会卡住真的就是因为你不愿意释放它们，just want it。

当你认识到想要控制和认同限制你时，你就更想要自由。

——风 2020.10.18

2020.12.12

风 下午10:45

基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头

风 下午10:46

想要生存是树根，想要认同和控制是树干，情绪是树枝，感受是小树枝，念头是树叶

风 下午10:47

一片片叶子剪，你要剪到什么时候去？

风 下午10:47

😄

风 下午10:47

所以这只是关乎效率

风 下午10:48

莱斯特说，你释放九种情绪分类，比如释放恐惧，就会花上千百世

风 下午10:48

这只是一种情绪

风 下午10:48

如果你释放念头，就把千百世再乘以千万倍

风 下午10:52

完美的地图

风 下午10:52

你更改一点就无法自由

风 下午10:52

贯彻就能自由

风 下午10:52

就这么简单

风 下午10:53

释放情绪也有用，三大欲望更快

风 下午11:02

你现在的感受是想要控制还是想要认同？

风 下午11:02

能够允许自己更多地觉察到它吗？

风 下午11:03

能够放它离开吗？

风 下午11:03

这几句话要几秒钟？

【2020.10.23 想要安全→想要被认同→想要控制】

风：想要改变是想要控制的一种。

如果一个东西你感觉很不喜欢，你就想要改变；

如果你感觉很喜欢的，你就想要维持、想要占有。

那都是想要控制。

想要控制的具体解释，就是"你想要世界按照你想要的那样来"。

想要控制是最表面的想要。

你为什么想要占有这个、想要改变那个呢？

因为想要得到认同。

为什么想要得到认同呢？

因为想要安全。

你觉得别人认同你，你就能活下去了。

想要安全、生存是最深的那个想要。

想要生存发展了想要认同和想要控制。

想要认同和想要控制发展了 agflap。

【2020.10.18】

风：控制是好事情，想要控制不是。想要＝匮乏，想要控制，是对控制的一种匮乏感。

【2020.10.18】

风：持续释放那些你想做到的事情上的想要控制和认同，然后你就达成了你想做的事。

【2020.12.16 释放了一切感受后，是超越一切的平静】

快乐时光：释放掉了对身体的掌控是一种什么样的状态？在此之前可有什么征兆？

风：释放对身体的掌控？

快乐时光：释放掉了一切感受的掌控。

风：释放了一切感受吗？

快乐时光：嗯。

风：超越一切的平静，那是不可描述的，imperturbability，没有任何人事物可以打扰到的绝对宁静。

莱斯特说，在梵文里面它叫 Nirvana，涅槃。在你通过任何方法让心智暂时全部安静下来，能够短暂地接触到它。这即是瑜伽科学里面所说的萨比卡帕三摩地。

但是在萨比卡帕三摩地中，种子的力量还存在，因此还会退失。而当你达到涅比卡帕三摩地时，一切种子都失去作用了，这时候你还有残存的业力，但是你消除它只是个时间问题。

有的大师会选择把那些残存的业力保留更长时间，以不断地回到世界上来帮助更多人，有的大师则会达成帕拉穆克塔，成为一名悉达（完美的存在），直接融入无限。

许韬：这些是知识还是知道？

风：对你们而言是知识。

快乐时光：其他的我就不懂了，傻傻的往前，持续释放就可以对吧？

风：嗯，贯彻六步骤。

涅比卡帕三摩地在六步骤中，仅仅是第一步的完全达成。随后工作才刚刚开始，你会掉入到后五步中去。

你的每一个选择、决定，都自然地趋向自由，因为种子不起作用了，即意味着朝向世界的方向已经不起作用，完全地朝向自由这一个方向。

宏：辞职算这样的事吧？

风：不是，这和任何行动都不相关，这仅仅是你发现了莱斯特所说的“快乐的唯一来源”，当你发现时，你就可以调转方向。在方向的彻底调转时，你会进入所谓的涅比卡帕三摩地。种子失去作用，意味着世界的方向完全失去作用。

清溪：是不是需要放下工作，还有离开人群？觉得在人群中，人际关系交往中，心智就是活跃的。

风：你想要压抑那些活跃的心智吗？

宏：我讨厌人际关系，我非常希望能过隐居的生活。

风：那是"对世界的厌恶"。

清溪：目前需要释放这些活跃的心智，但释放干净彻底了，最终的走向会不会是上面提到的那样？离开人群？

风：这取决于你的选择，对世界的厌恶并不是想要自由，要了解这一点。厌恶和贪恋是成对出现的，你对世界有一个想要的贪恋，同时就会有厌恶。我发现有许许多多的人，将"对世界的厌恶"当成是想要自由。

清溪：哦，那就是当真正释放自由了，融入人群与离开人群是没有区别的？无二无别，是这样吗？

风：无限存在的永恒宁静不会被打扰到。

压抑的感受在潜意识中持续驱动着我们的潜意识念头，mind is only creative，每一个念头都会显化，不管你去不去看它。

潜意识念头仅仅是那些我们现在不去看的念头，我们把它程式化，让它在后台自动运作。

所以，被压抑的感受也是你的感受，它依然会驱动那些你不想看到的念头自动地在潜意识中运作，因此，不要压抑感受，释放它们。

——风 2020.10.22

【2020.10.15 在日常生活中，每当我们使用身体 / 使用感官时，就可以觉察背后的想要，释放它】

注：第三步对我们日常的释放是一个极大的提醒，在移动身体、用身体操作某些事情、面对某些突发事件、产生某些念头情绪等等背后，都必定有“想要控制 / 想要被认同”这两个程序在运作。

看到所有感受都源自两个想要，随时发现，随时释放。关于这一点，在日常生活中如何更好地实践呢？下面这段分享也许能给你带来启发。

风：我昨天还有个更深的体验，稍稍考虑了下，还是分享出来。

那是在我去买水和食物过马路的时候，我发现自己下意识地防卫，在更细微的层面上看到了自己的想要控制，于是我释放了它。

持续释放了十几分钟，我自然地闭上了眼睛，一路被一种内在的“知道”一步步指引，走回了家。

这种知道不是视觉，不是听觉，不是感官中的任何东西，但是它比视觉、听觉更加周遍，只是一步步很笃定地觉知，其中没有犹豫踌躇。

余生可贵：是一种信任？

风 ：如果你说信任，这里面还有二元性，但那个感觉并不是分离的。它是一个“知道”接着一个“知道”发生。我知道我要往这儿走，我知道下一步要往那儿走。

今天我还在释放，因为早上我又用我的眼睛来工作，但我发现我可以用觉知来工作。

现在大概是一半一半，有时候习惯性地用眼睛工作，但是觉察到之后，释放掉我努力去看地想要控制，就能够回到觉知工作。

我是无限：你还在工作没闭关啊。

风：我说的“工作”指的是看路，看东西，比如刷牙洗脸。这里面的问题在于，这些真的是想要控制。当深入时，你会接触到，甚至我看到我有意识运作了五脏。但这些东西一开始不用被考虑，当释放了一些对死亡的恐惧时，我发现对身体本身的控制就变得明显起来。

比如我一个简单的坐姿，坐起来，需要运用能量，需要唤起控制。把身体维持，也需要唤起想要控制。

紫：是不是头脑认为不控制就会死，因为怕死，所以想控制？

风：嗯，最底层的，是想要生存。随着释放会越来越清晰 我现在最大的问题是，很容易停止释放，要不断用

六步骤提醒自己，否则就会进入一种觉知的状态，感觉周围的事情都非常完美和谐。

每当这时候，就要提醒自己第一步，因为这个停止也是因为想要控制。

繁星：风，通过释放，你变得平静，安宁，舒适了吗？我们释放的目的是为了找回平安的自性对吧，而不是为了释放而释放，保持不断释放的姿势。如果已经安宁了，又为何非要强迫自己释放呢？不安宁才需要释放啊。

风：每一次释放，你都会感觉更高，原来的平安只是相对的。只不过到了一个舒适的阶段，你就会缺乏动力。先前因为活在痛苦中，所以有强烈的动力释放。

在后来，就必须要加强第一步，为了自由而释放。莱斯特有一篇音频《get high to release》，专门批评过这种做法，这样是永远达不到终点的，因为这样是为了 feel good 而释放。

当你感觉好的时候，你就停下来。停下来的时候，你就在压抑，生存程序就会发展。如果你不是往自由的方向走，就是往限制的方向走。

因此，莱斯特强调，要在你感觉很好的时候继续释放。在很高的时候走得更高，higher and higher，而不能停在当下这个很完美和谐的感觉里。

去听听那篇《get high to release》，就明白了。you don't have to wait you down then release，get high to release。

如果你感觉到平安，释放了那个 " 平安 "，你会感觉更好，试试看吧。

想要维持这个舒适，也是想要控制。

如果你不释放，你就在压抑，没有所谓的静止不动。

不在前进，你就在后退。

如果你不在 undo 你的心智，使它更安静，那么你的心智就在变得更嘈杂。因此在到达终点之前，要一直持续释放，make it constant，这正是第四步。

生存程序，就是你的感受，感受会驱动感受。如果你压抑它、隐藏它；如果你不压抑它，就释放了。

如果你释放完了所有的感受，也就是生存程序，一切就结束了，你就自由了。

这里面并没有一个需要停下来的中间点，所以有一个学生问他应该如何如何的时候，莱斯特在音频里面说“you stopped. There is no stop in the six steps.”

（风下面现场翻译了一段《get high to release》的话分享给大家）

有多少人是为了感觉好才去释放？你究竟要等多久？这就是你的问题所在，你没有去做它。

你们做的是什么？你只想停留在好感觉上，因此你只会感觉不好之后再去释放，这样才能继续得到好感觉，因为只有一种好的感觉，就是释放后的感觉。

过了一段时间，你再次感到不好，于是你释放以得到好的感觉，反复如此拖延了整个过程。

如果释放的目的是自由，几个月的时间就足以清理所有的垃圾。如果释放是为了摆脱困境，这样一来，就是一个极其漫长的过程。

（注：《get high to release》这篇文章有非常好的提醒作用，下面摘选一些文中的其他段落，感谢翻译者Roller）

一开始你没有选择，你深陷在沉重和痛苦的状态中，你需要有从地狱中走出来的动机让你去释放。但是现在你已经进步上升了，那应该成为过去。

释放的理由应该是去向自由。你所能得到的最高最好最美妙的感觉与状态就是完全的自由。你相信吗？

好吧，那你为什么不全力以赴到达最高的状态，去往自由呢？那是因为你一直坚持着这个沉重的状态——“自我”。

你无法快速摆脱困境的原因是，你释放后自己会感觉良好，这会导致你在目标达成后停止释放。如果你为了自由而释放，就不会停下来。你会珍惜你获得自由的一切机会。每一次下跌对你来说都是一个绝佳的机会，每次跌落（down）都是释放和上升的绝佳机会。

你没有落入到这六步骤的后续步骤，因为你遗漏了第一件事——想要自由，相反的而是想去满足自我，满足“我”这自我感。

你并不想自由，这就是为什么现在你们都还没走完全程的原因。

追逐外在世界的美妙状态，每当获得一分的快乐，你就会得到一分接着又一分的痛苦。如果你看一下，这是如此明显。

每天都在向你证明，你的幸福并不是去满足心智，你不会赢！通过满足心智（body-mind）的每一分幸福，你都会遭受极大的痛苦！每一个想法都有附着一定的痛苦。为什么？它把你的注意力从你的存在中移开。当你心智安静时，你将身处最美好的地方。

因此，我建议你从现实中醒来。Release when you’re high。应该用大写的字母写在你的笔记上：RELEASE WHEN HIGH. GO HIGH TO RELEASE.（在高处释放，到达高处继续释放）

所有被抑制的能量现在都在试图冲出来（push up），而你试图将其抑制下来。停止按住它，它每一点都会释放出去，它会马上排出去。压制它是坚持自我程序。

自我感包含所有喜恶，所有思想。你必须将注意力从它上移开，并将其放在存在上。

Release when you're high。我们状态越高，我们就越接近我们的存在。

高峰状态与宁静是同一件事。

当你 go high 时，你就充满了能量。在万念俱灰、悲观的状态时，你只有很低的动力。

往上（Up here），你的动力、能量可以达到高峰。因此，进入该区域，然后挖掘出对死亡的恐惧。

往下（Down here），你会继续深陷其中，无法放手。往上走，你可以面对死亡的恐惧。而且，当你释放了大部分的恐惧时，就可以相对轻松地释放剩余部分。去释放吧。

如果我前一段时间对你说过这些话，那将毫无意义，因为你陷于 AGFLAP 中，以至于看不清东西。你唯一看到的是 AGFLAP。

但是我们每个人都已经进入这个领域，知道自己的感觉，可以置身其中，然后深入挖掘并面对对死亡的恐惧，不安全感和对生活的恐惧。

这样一来，你将摆脱所有恐惧。

恐惧是不自然的。永恒的生命有什么要担心的，尤其是关于死亡的恐惧。因此，从这里开始，重点放在这里。Feel high，然后挖掘对死亡的恐惧并释放它。

心智（头脑）必须安静下来，然后你才能认同自己的存在，这就是终极状态。

这就是我今天想对你说的。滚出坑，上升，完成过程！只需要几个月或更短的时间。如果第一步达到——想要自由多于你想要满足自我，那么其他步骤就可以实现，然后你会一直贯彻六步骤。

这令人相当振奋，因为你会越来越高，直到无法再高为止，无处可去——你遍及整个宇宙，你是无限的。简单来说，就是会认同自己的存在，“我是我”（I-am-ness）。然后，你将看到整个的全部真相。只有我的存在。其他一切都是想象力，是一种幻想。

所以，我说，释放吧。记在心上：Go high and release。（去到高处并持续释放）

当然，如果你正处于低谷，请释放以升高，以便更深入地释放。不要停留在那里，从那里继续前进到达更高处。（move on from here to higher.）

不要停下来，往高处走，利用高峰（highness）释放，直到无处可去；你遍布整个宇宙。

2021年3月13日

ˇ —　01:45:05

@风 到达高处一直继续再继续，往前冲不停下，是不是不会经历低谷，可以直接冲到涅比卡帕三摩地

风　01:45:53

所谓低谷就是沉重的情绪

风　01:46:21

当你走到高点，你邀请死亡的恐惧浮现，那是一个很沉重的感受

风　01:46:58

莱斯特描述为过山车

风　01:47:12

当你走到更高，你也能让更低的感受浮现

风　01:47:25

你每一次都会飙高，然后低谷

风　01:47:35

每一次低谷都是飚到更高的机会

风　01:47:58

直到你掉下来，结果落到你的无限存在

ˇ —　01:48:19

😄😄

天成　01:48:27

原来这样啊

风 01:48:54

那是因为你无法再飙高了

风 01:49:03

低谷也被释放完了

天成 01:49:59

低谷的时候是表现为卡住吗？

风 01:50:04

卡住是你想要控制而已

风 01:50:15

低谷就是沉重的感受

风 01:50:24

你允许它浮现，允许它离开

风 01:50:27

那就不会卡住

风 01:50:34

如果卡住了，你就释放想要控制

风 01:50:37

这很简单

天成 01:50:50

沉重的感受是对死亡的恐惧？

风 01:51:12

每一个感受都是沉重的

（注：关于“不要释放到好状态时就停下来”，在此插一段风在 2020.9.20 的分享，以提醒我们。此时风还未进入极佳的持续释放阶段，很快他在一周后就有了突破。）

风：我记得两年前吧，那是我的高峰期，我觉得大概大部分时间都处于 cap 里面，但是我知道下面还有很多垃圾没释放，不想去看那些。

后来停止了很久很久，就是不想释放。还是没有下决定，一次性走到终点，想待在那种美好的状态里，然后很快那些负面情绪就回来了。

停止释放后，这个比较好的状态只持续了几个月就回到了原状，头脑又变得很嘈杂。

但我现在的感受很不好，因为以前经历过一个相对高的状态，所以掉下来之后，每天都在煎熬，难受得很。

说个粗俗的比喻，就像猪圈里的猪，吃过新鲜饭菜之后就不觉得泔水好吃了，再回来吃泔水就比先前不知道有新鲜饭菜时难受很多。

我总是会停下来，但是我确实意识到了头脑是个垃圾堆。如果一辈子活在头脑里，简直太悲惨了，来来去去都是相同的欲望和反应啊，非常程式化。

【2020.10.18 通过释放想要，获得想要的一切】

注：一般我们提到“仅仅通过释放获得一切”，对于“一切”的理解，我们可能往往想的是这些诸如此类的事情，比如获得金钱，得到某个物品，身体恢复健康，学会一门外语，获得某项才艺技能，获得某种超能力等等……

其实“一切”并不只是指一个阶段性的目标，你可以在任何大大小小的事情上放大对“一切”的觉察力，因为我们每一刻其实都有想要做到的事情，就像仅仅只是抬一下胳膊，关一下灯。

我们可以通过释放毫不费力让胳膊自动抬起来吗？下面风引导群友释放的对话，也许能给你带来“通过释放获得想要的一切”启发。

JianWang：风，莱斯特用举手来说明 “get everything by releasing only”，这个你做个示范说明吧。

风：你想试试吗？你现在就可以试试。你想做到什么？下一件你想做的事是什么？

JianWang：就比如“举起手”。

风：嗯，你能看到这是想要控制还是想要认同吗？

JianWang： 控制。

风：放它离开了吗？

JianWang：能。

风：还有吗？

JianWang：还有。

风：觉察到更多。它离开了吗？

JianWang：更多精细的出来了。

风：嗯，持续释放它们你有看到随着释放，你越来越不是个“行为者”（注：doer，也译为“做者”）吗？

JianWang：慢慢举手动力越来越强，可以了，他自然的举起来了。

风：That's it。任何事，你通过释放来做到。这就是get everything by releasing only。字面意思。

JianWang：一举一动皆有“控制”。

【2020.9.21 如何对目标做释放】

风：关于目标，第四个视频的讲法是这样的：

写出你的目标（以现在时），

然后看着你的目标，

释放你对目标的第一感受，

first feeling。

好了，完了，就这么简单。

第一感受释放掉了，再看看你的目标，再释放此刻的第一感受，直到你感觉目标已经实现，注意是“已经实现”。

其实上面我已经复述出几乎全部内容了，剩下的就是重复引导，原始的释放法真的很简单。

我以前设定过目标释放很多次，现在我很少设定目标了，因为我发现没有什么真正想要的。

我说一下自己关于目标的经验，“目标是可以让你持续释放的一种方法。你看着目标，只要不欺骗自己，就会有大量“不可能”之类的感受涌现。当然也有一些愤怒、悲苦之类的。五花八门的情绪。 按照流程一个个释放。释放之后，有一种清晰笃定的感觉，“知道”它就是我的。

就是看着目标，冒出一个情绪释放一个，再看看目标，它有没有到“已经实现”的状态。如果没有，那一定是想要控制和想要被认同（情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等），再释放最上面的感受，一个一个来，直到全部清空。

我个人的经验是，这样持续下去，你会到达一个“我很自信目标能成功”的状态，但是这个状态不行，这应该处于自尊自傲和无畏上下，这个状态还是要释放。

目标流程我检验过很多回，一般来说，这个“我相信肯定会实现”的情绪下面还有很多潜意识情绪，释放之后又会有不少涌现出来。

真正的目标完全释放是什么感受呢？是那一刻“知道”（不用思考、不用相信）目标已经是我的了，非常清晰笃定，仿佛它就在我面前了。你这时候不会想做任何事去得到它，因为完全确认它已经是我的了。这时候我一般不会再想它了，会做其他事情去，接着它自然就来了。

这个目标流程几乎百试百灵，可以从小事上开始。莱斯特说，如果你不能成为赢家，那个挫败感就会一直伴随你。

所以一旦设定目标，你就必须达成它。因此一开始不要设定得太大，让你望而却步，通过实现小目标积累释放的动能。每一次成功，把收获写下来，这样你就会越来越会运用目标流程。

我是无限：我真正通过释放没有实现任何事情。

风：我之前也是。后来听了莱斯特的音频，发现我有一个限制性观念，“我不可能对一个目标释放到它实现”。

这背后伴随着以前的挫败感，莱斯特在 winner 那个视频里是这样说的“你必须做赢家，哪怕只是为了勾出潜意识中的嗔恨，你也要做赢家”。不应该把那个“挫败感”，那个“我不能”的感受保持在潜意识内。

因为我发现一开始做释放，大家都野心勃勃想要去实现目标。在此之后就发展了一个想法，“太执着目标容易让释放卡住”，是不是多数人都有过这个想法？

后来我才知道，这个限制性观念是错误的，你这其实是在说，“我不能实现目标”，而“我不能”是一种挫败感，apathy。个体在实践途中，会发明很多限制性的说法，而这个莱斯特都没有说过。所以在后期音频中，我看到莱斯特经常纠正学生的限制性的说法。

所谓的“目标会阻碍你释放”，其实不是这样的，是你的挫败感（无能为力感）在阻碍你的释放。

目标设定是 sedona method 流程的一部分，它的目的是为了勾出被你隐藏起来的情绪和基本欲望。

一个真正体验到完美和无欲的人当然是另一回事，但

是如果一开始释放时回避目标、想要这些东西，并不是在释放它，而是不想看它，把它压抑到更深处。

莱斯特的释放法已经形成一个非常实操的循序渐进的体系，在释放法中介绍了一些你可能用到的工具。目标这个工具的目的是让你压抑的感受浮现。在你慢慢改变了这个习惯之后，释放了关于目标的挫败感，你就不需要专门设定目标了，但是“改变你的不能够，使之成为能”，这件事很重要。

看看目标背后的情绪，上溯到想要控制和想要被认同，仅仅是让它浮现，让它离开，重复这个流程。这些流程的设计是为了帮助你持续释放。

所谓目标流程，是一种对潜意识中压抑的情绪和欲望的勾起。如果你本身就处在一个非常困扰的情绪中，它非常明显，那你先不用操作目标流程，释放你能够觉察到的。

释放就好了，形而上的讨论其实帮助不太大。释放，就能清晰地知道是怎么回事。我的意思是智性问题，那些问题只是在试图用一种知识的说法来填补你的知识。在释放法这个完整体系中，所有问题都可以通过释放解决。

对形而上的讨论，应该这样说：无论我们对“真理”下多少定义，它都不是真理本身。通过释放，然后亲自体验它，这比用心智去讨论一万遍都要有用。

【2020.12 为目标定一个不超过两周的释放时间】

风：定个一两周的目标吧，历时太长的目标会让你失去动力，而且实际上处在拖延之中。

不可能的感觉，是你处在 agf 的情绪状态中，它背后有想要控制，也有想要认同和安全。

达成一个极小的目标，不超过十几分钟。

达成一个一般的目标，半天时间也就够了。

达成一个你认为的很难的大目标，需要多长时间？我认为不超过一个星期。

如果一个星期做不到，是你没有真正地运用六步骤。

所以，不要拿自己开玩笑。easy or impossible，简单，或者不可能。能够理解这个概念吗？

时代万物互联：只有这两种选择。要么简单，要么不可能没有第三种。

风：嗯。

Cynthia：您说的这种释放是持续释放吧，一周达成一个很难的目标，这一周应该是持续不间断地释放吧。

风：持续不断是关键。

【2020.11.23 当目标到期失败后，释放挫败感】

风：目标设定的一个重大目的，就是为了把这些压抑的挫败感勾出来。

所以我甚至建议当你到期失败了，就写上失败，面对积压的挫败感，进行释放。

你无法把那些反对程序压抑在潜意识中的同时获得成功。无法实现一定你内在还有程序反对它，仅此而已。

先前你保持在潜意识的挫败，你是看不到的，现在就看到了。因此通过目标设定勾出这些挫败感是好事。当挫败感浮现出来，你可以决定释放或者把它们压抑回去。我决定释放它们，聪明一点。

如果你不把它勾出来释放，你就永远没有实现目标的能力。因此，即使你抵触它，也要定目标，这很简单。

你逃避看它，它就一直待在里面运作。

【2021.1.3】

先达到目标，要不然，你很难下决心去自由。

【2020.11.24 对于失败的目标，可以再当一个新目标释放】

风：（如果目标到期没有实现），那得写下失败，然后对挫败感做释放。

再定一个新的目标，可以是同一个目标，但是要以新目标的态度去对待它，就像你第一次面对那个目标一样，否则你就会破罐破摔，会拖延。

【2020.11.24 要对目标释放到什么程度——释放到你感觉目标已经实现，非常清晰笃定，完全确认它已经是我的了】

风：给点力，先实现个目标出来。

Go All The Way：现在在万念俱灰，什么都不想做（笑），就想着拖一拖，晚上释放吧，就是不是现在。

风：（笑）

Go All The Way：我以前释放基本不困，就是闭关第一天特别困。

风：你知道为什么吗？

Go All The Way：为什么？

风：因为你在逼迫自己释放（笑）。逼迫，头脑就会反抗，反抗的方式就是犯困。当你试图郑重其事地做一次大的释放时，就是这样。你非要摆出一幅“准备好了啊，我要开始释放了”的姿态，头脑当然会反抗。

我是无限：比如我一个锅的目标，我就能接受，就500块嘛，实在不行，十块钱，再不行一块钱吧。

我是无限：我觉得我的挫败感不是很强，去释放也挺好释放的。

风：不是习惯了吧。

伯利恒之星: 破罐子破摔了。破罐子破摔只是逃避而已，只要我逃避，我就不会尝到失败的痛苦。不能让失败成为习惯。

风： 完全释放的感受是，你会完全知道它是你的了。然后你会自然地放下它，你的心智不会再围绕它，然后它就来了。你会在此刻看到、品尝到你想要的，因为你无比确定你已经拥有了。所以你不会再有期待，因为你已经得到了，你会很自然地享受完然后把它放下。

对一个目标完全释放的感觉并不是你相信它未来会到来，而是你此刻就看到它是你的了，你知道它是你的了，这才是完全释放。

我估计大部分人都没有体验到这种对目标的完全释放。他会“知道”自己已经有个锅，不会有任何怀疑，因为他知道了。

【2020.11.24 目标释放要释放到清晰知道“现在”彻底实现】

风：你想到你自己拥有的车是什么感觉？尽管你现在没有去看它，但你清晰地笃定它就是你的。

倚天：心智不再围绕它，就是真正放下了？

风：这里的心智不再围绕它的意思，是没有勾子。即使你现在有意识去想它，你会马上察觉，"哦，它已经在那儿了"，然后就会自然放下它。

目标释放达到这个程度，你才有主动性。你不是在那儿可怜巴巴地做释放，然后张望一下“上帝有没有赐予我？我有没有完全交托？”，而是释放到它掉到你的膝盖上。

伯利恒之星：必须要有主动性，不是等待。

风：就像假设你有一个女朋友，你每天醒来的时候，你也没有看到她，但是你知道她是你女朋友。所以我每次问“目标搞定了吗？”，并不只是说实物有没有到，我是在问你的目标完全释放了吗？有没有清晰地知道？

Roller：如果还有一丝怀疑不笃定，就是不完全。

风：嗯，首先你要有意图，然后释放关于它的所有感受，你就得到它了。

我是无限：我觉得它会来，但是觉得不会现在就来，会拖几天。

风：那不对。

伯利恒之星：就得现在。不管你在哪里，现在就得实现。

风：你的心智让它待在了未来。我告诉你为什么。因为心智是不会区分时态的，心智是以图像的形式思考。

因为心智以图像的形式思考，所以当你说“会来”的时候，呈现的画面就是“没有”。

你必须释放到“已经有了”，才会在物质世界显化出来。

伯利恒之星：所以只有有或者没有。你这次解释得够清楚，我之前没有完全明白。

风：心智只是以图像的形式思考，创造以光束发生，以一帧帧图像的形式发生，所以我们的世界荧幕看上去是连续不断的。

【2020.11.24 目标是为了勾出你对世界的厌恶】

伯利恒之星：刚才释放了很多东西，控制和认同，我觉得一定要为了自由去释放，而不是让生活好一点。

Roller: 对，让生活好一点很容易停下来。

伯利恒之星：我们释放去实现目标，不管是女朋友，钱还是锅，目的不是生活好一点，因为那是不够的，真的是要为了自由。把生活变好一点反而复杂化了，而且肯定得花多得多的时间。

风：目标是为了勾出你对世界的厌恶。物质世界有什么好的，这个车架子有什么好的，（笑）物质世界没有什么是特别好的。

伯利恒之星：就是，没什么好的。莱斯特留下来不是这里很好，而是让大家提升到他的层次。

Roller: 先超越物质世界吧。

伯利恒之星：这是一定要的（笑），不然只是空谈。

Roller: 我看我好多朋友一个个沉醉于纸醉金迷。

风：不过，你还是得达成目标，对自由的渴望不是建立在对世界的厌恶上。

伯利恒之星：对，一定要 master 这个世界。

Roller: 嗯啊，必须成为一个赢家，不然就被这世界push 着。

伯利恒之星：所以我们的目标一定得实现，作为自由的战利品。

Roller: 必须实现。我的膝盖可以承受。

伯利恒之星：风，即使通过 get very thing by releasing 你也不需要超过 3 个月对吧。

风 : 只要你在六步骤上。get everything by releasing only 是一个很好的操作六步骤的方法。

Roller:bravo，毕竟是莱老最喜欢的教导。

伯利恒之星：嗯嗯，你会一直去实现实现实现。

风 : 莱斯特说了，因为你一直有想要，你想要这个，想要那个。你不会停下来，所以你也不会停下释放。

Roller: 我还想学会弹钢琴，学会弹奏久石让的。确实好多想要的，全部通过释放 get。

伯利恒之星：我觉得释放目标这个方法最适合我们。

Roller: 是的，这样你才有动力去做释放。不然你就一直只想要好感觉。

伯利恒之星：不然你就去忍受当个失败者了。最失败的事情就是这个，明明我们能做到，还要去当个失败者。

风：把目标释放到完全实现的过程，是很美妙的。（笑）

伯利恒之星：那我们去体验吧。（笑）

风：你只是释放、释放，看着它一点点变清晰，看着所有不可能灰飞烟灭。

【2020.3.11 要重视外部确认，内在发生真正的改变，外在也必然随之改变】

风：此外，我要强调一件和目前世界上的灵修圈所告诉你的完全不同的事，这件事是，你要重视外部确认。

第一步，掌控世界（mastering the world），然后，掌控心智（mastering the mind）。

如果你此刻感觉很好，但你对世界无能为力，那么你的潜意识中正压抑着那些 agflap。因此，莱斯特的教导要重视外部确认。这几乎是被他后来所有的学生都忘记了的一件事。

大黄猫：外部确认是什么？还是不太明白。

风：想一想，事情就发生。一个毫不费力的念头，事物就出现在那里，就像梦境那样。

通过释放，不要妥协。

自由的第一步是掌控世界，然后你释放关于世界的贪恋和嗔恨。可是如果你做不到，你把“我不能”藏在潜意识里，你就无法自由，你必须做胜利者。

这是莱斯特和学生反复强调的一点，但他的大部分学生都妥协了。

我之所以说要重视外部确认，是因为有许多人把一种表面很好的感觉当作自由。他们的世界并没有变化，因为潜意识还保持着那些画面。

一个真正改变了心智的人，他的世界必然发生改变，因为世界是什么？世界仅仅是你的一堆想法的投射而已。

关于目标释放

风谈六步骤

Step 4

第四步：持续释放。

Make release constant.

【2020.10.18 持续释放，没有停止】

风：第四步，就是持续释放。持续的意思就是持续。你做第一次，然后能做第二次、第三次、第四次……直到最后一次达到自由。

莱斯特说“there is no stop in the six steps”，并没有一个“停止”在六步骤里面。持续的意思就是持续。

【2020.10.24 持续释放，让它成为像呼吸般的常态】

风：我解释一下第四步，make release constant。

因为你们直到现在为止，压抑才是常态。

所以你们会问“这个需要释放吗？那个需要释放吗？”你需要问“我需要呼吸吗？”这样的问题吗？你为什么不问“这个我需要压抑吗？”

因为压抑是你的常态，释放反而成为了你的变态。你需要让释放成为每时每刻的常态，就像呼吸一样。

呼吸一开始也不是自动进行的，包括你身体的五脏，起初你都是有意识运作，随后才交给程序自动运作。

不一定要什么事都不干，但是释放不能停下来。一旦停下来一次，就像飞机助跑停下来，你需要再次让它跑起来。

莱斯特说的，让释放成为常态，让它变成你的新习惯（make release constant,let it become your new habit.）

你先把所有能够释放的时间拿来释放吧，接着，你就发现你不需要“做什么”，事情会自然发生。你看着身体移动，因此你能一直释放，而不需要分心去操作身体做事。

释放，就是让感受浮现离开。释放一次，有新的感受涌现出来，你接着释放第二次，这叫持续释放。如果你此时没有让感受离开，而是把它压下去，这叫停下来，这点很简单。

有没有在持续释放，你自己就能知道。

【2020.11.28 释放一次一次又一次，整天不间断地让感受浮起浮出】

风：所谓持续释放，就是你释放了一次，再释放一次，然后再释放一次。卡住也是一样，每一次卡住，你都想要控制，你就释放想要控制。把每一次卡住当成第一次卡住来释放。

如果你真的这样持续释放，到达一个阶段，当你50%以上的时间都用来释放，你会发现它超过了压抑的习惯。

当它成为你新的习惯，你就会发现释放和呼吸一样自然。这个和呼吸一样自然仅仅是比喻，并非让你随着呼吸释放。

莱斯特有描述：即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.）。必须达到，做到这一点。

真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

浮出来，浮出去（comes up and floats up）。

浮出来，浮出去，不会停下来。

【2020.10.23 释放感受，再接着释放感受，当释放感受成为常态，感受就会像波浪一般不断浮现并离开】

在焉：风，你平时释放就像呼吸一样，还用问自己“能让它离开”这样的问题吗？还是直接释放？你平时的释放是像一直在放松的状态一样吗？

风：在第二个星期的时候，感受就会不断浮现出来，然后离开，像波浪一样。

但是当我停下来时，瞥一眼六步骤，立即就会知道自己哪一步有问题，于是释放就又立即进行了。流程并没有改变，只是它变得更直接了，操作更少了。

我感到自己一直在六步骤上，而这六步骤形成一个巨大的推动力，让释放持续下去。领悟频繁发生，这时候你会被它们带着走，但只要继续提醒自己六步骤，就会继续释放，达到更高的高峰。

Susan: 不需要特定想起某事来激发情绪吗？

风：不需要。六步骤里面没有的，都不需要。注意到第三步是 " 所有感受都是想要控制和认同，释放它们 "，所有感受的意思就是所有感受。你现在一定有感受，它一定是想要控制和认同，你就一定可以释放它们。

任何时候你都可以用这个方法，很简单，进入六步骤。

第三步，此刻你的感受是想要控制还是想要认同？释放它们。第四步，持续释放，让它成为常态。

当你释放一次，你的感受上升了，这时候涌现出新的感受，它还是一种感受吗？

当然还是。

它还是想要控制和认同吗？

当然也还是。

因此，你可以继续释放下去。

再释放，你的感受再次上升。涌现出的感受依然是想要控制和认同，你依然可以再次用流程释放，就是这样简单。

2021年3月17日

大黄猫 20:09:09

风老师，你自由前，每天24小时，大概多少小时于释放状态啊？😜

风 20:16:00

其实只要你每天50%以上醒着的时间做释放，你就会发现释放的惯性逐渐大于压抑了

风 20:16:12

接着，你就会不断释放

风 20:16:24

你会很自然地释放

风 20:16:33

释放像呼吸一样成为常态

风 20:16:42

会达到二十四小时

大黄猫 20:18:15

嗯，现在醒着的时候，基本能做到随时觉察感受了。就是释放，一个人的时候，能处在释放中，一与人互动，就基本上被带走了

风 20:19:03

现在要有意识释放

大黄猫 20:19:19

与人互动的时候，如何才能既保持互动，又不间断释放？

风 20:20:02

你可以在没人的时候针对它做释放

风 20:20:15

“我允许自己在与人互动的时候释放”

风 20:20:24

释放关于这个目标的所有感受

风 20:20:30

直到你确定你能做到

大黄猫 20:21:54

好🙏🙏🙏

如果你感觉有一个问题，那一定有一个欲望

压抑，就是想要控制在运作

释放想要控制了，你就不压抑

underneath的想要认同和想要生存就会浮现

但是如果不释放掉更底层的想要认同和想要生存，想要控制就会不断被发展出来

所以，持续释放是关键

让释放一次又一次发生

一次接着一次

触及到更底层，更底层

直接上浮离开就行了

有想要改变再释放想要改变

如果释放得足够多，就会像莱斯特说的那样“floats up and floats out”

像波浪一样不停被释放出去

这回闭关floats了两天

high得不行

能把六步骤用起来就是进阶了

阿莱的进阶课程，也就是翻来覆去地讲怎么实践六步骤

——风　2020.10.8

【2020.1.3 当释放的习惯大于压抑的习惯，持续释放就会发生】

文兰：一秒释放一次时，或者是自动释放时，是不是只要是感受就自动释放了，不会去区分是认同还是控制了。

风：识别出来它就释放了。有时候它发生得很快，你的心智还来不及理解。持续释放时，感受如同波浪式地涌出，你只是看着它排出去。

刚开始，你压抑的习惯大于释放的习惯，需要一次次操作流程。当你让释放成为常态之后，持续释放就会发生。

【2020.10.23 持续释放的重要性就如同飞机起飞】

朝颜：风，你这两周释放的量有没有超过你这两年的啊。

风：不是量的问题，是惯性的问题。释放就像飞机助跑，如果你跑跑停停，就永远飞不起来。只有你一路往前冲，才能加速到飞起来的程度。

2020. 10. 22

不动心 19:45:18

@风 风，请问释放到一定程度，假如象你这样也是用流程一步一步释放，还是一觉察到任何想要它就离开了，就不需要再问问句了？

风 19:46:30

floats up and out

风 19:48:21

像波浪一样浮现然后离开

风 19:49:01

释放到后面，动力会很强大，只要你做一个释放的决定，它就会带着你走

风 19:49:17

你不需要像之前那样努力操作了

【2020.10.11 一开始压抑感受是习惯，觉察到每时每刻的想要，不断释放就能解除压抑感受的习惯，释放就成为你的惯性，释放就成了常态】

慧轩： 是不是根本来不及感受情绪，情绪就被放掉了？

风： 差不多就是这样，欲望是一碰就走。随着释放加速，会感到以前的高点，实际上非常低，欲望会一下子觉察到。

慧轩： 情绪放没了，信念没了，就是空了。无欲无求，人生就真没意思啦，小我什么都不要。

风： 这个不能用头脑想象。我是想一口气释放到底的，但现在实在是坐不住，刚刚去大桥上跑了一圈，多余的精力太多了，这应该是释放带来的巨大能量。我到后两天才明白持续释放是什么意思。基本上每一次释放就会带来一次很充沛的能量释出。

巨廷： 你是在释放自己生命中所有不和谐能量吗？还是针对某些人事物，具体的事件？

风： 三大欲望。因为你时时刻刻都活在想要里，放完了又来一个，放完了一个又来一个。

文敏： 心里十分羡慕风，我也想到达那个阶段。

风： 方法用对了就行。

ZOEY：释放后，被外界激发情绪欲望的频率、强度有变化吗？

风：不是这么讲，我跑完回去再细说吧。

（后来风继续讲）

风：这个问题是这样的。认同和控制就是世界，对世界有强烈的贪恋和厌恶。

它时时刻刻都发生，我就在这些想要中，就像鱼儿在水中一样。但如果你决定持续释放，你来一个放走一个，很快你会发现你身处于这个欲望大海中。

如果你持续释放几天，你就会非常非常宁静。在这个宁静之下，有很多强烈的欲望会很明显地浮现出来。被觉察到时，它只是一下子被释放。

释放成为常态，是因为你发现了你把它压抑在下面是不自然的，一直在无意识压住它。而这是一个根深蒂固的强有力的习惯，当释放了足够多的想要控制，这个习惯也就随之失去力量，越倾向于自然地释放。

释放到一个点的时候，有那么一刻，突然感觉到身体不是我。它只是在动作，但是却没有一个自我在里面运作。但这个对身体的认同马上就又回来了，与此同时，我察觉到那是想要控制，这个想要控制就被释放了。下面的经验

我的直觉告诉我不适合讲出来，我继续释放去了。

倚天: 看来到了高级阶段，的确是一觉察到就释放了，但为什么初级阶段虽然觉察到了却不能即刻释放，还要反复操作问句呢？

风： 就像我刚刚说的那个比喻：游鱼习惯了大海，会觉察不到自己在水中。因为压抑的习惯是一种强烈的倾向，所以要不断地通过问句有意识的觉察、以及做出释放的决定。

但当你走到一个点，这个根深蒂固的习惯已经被释放掉，那么释放这个自然的倾向本身就成为你的习惯。这时候，你就很容易让释放成为常态，make it constant。

用莱斯特的话来说，观看那些限制浮上来，然后浮出去（you just watch it floats up and floats out）。

但是达到那个习惯被扭转的点之前，你必须有意识去做，否则会被习惯支配，这就是流程的重要性。释放欲望的流程大概就是这样操作的。

【2020.10.14 风分享自己持续释放的体验 】

风：我持续释放这几天，有一些体验，我前两天没有分享出来，因为这可能是施加影响，我现在谈论一些，希望能鼓舞到你们。

这是我和一个朋友的聊天，我把他的部分去掉了。

（以下是风分享的和朋友间 10.12-13 的聊天记录）

【2020.10.12】这几天持续释放中，我体验到一些东西，持续释放确实有强烈的能量释出，而且确实有两次脱离身体中心。我昨晚实在坐不住了，去大桥上跑了几圈，第三天我就没有睡觉了。大概在第二天晚上的时候，有点困倦涌上，然后我释放了想要控制，一种莫名的精力涌上来。

持续释放威力非常大，自由真的是要体验的，所以我分享一下我这几天的经验，有点惊人，所以我没有在群里施加影响，你想听听看吗？

昨天我有一次释放的时候，感觉从身体里 " 掉出去了 "，这是在能量不停涌现的时候。一开始我迈动身体，我发现平时我都用想要控制来走路。也就是说我消耗了一部分精力去控制我的身体移动。这个被觉察到的时候迅速被释放了。

接着我突然视角转变了。

身体自动走路，手臂和大腿自动"漂"着走。而我不知道在哪里看着它。这个视角持续了大概两分钟。我首先是发现，每次我移动身体都是费精力的，也就是我每次动作实际上都有想要控制，然后我觉察到的那一刻它就被释放了，这是在持续释放了好几天之后发生的。随后我领悟到为什么每次释放都会带来巨大的能量。因为实际上我一直在用这个能量来压抑自己，这个就是我自己的想要控制造成的。

不过很快，我突然意识到这是一个很大的"领悟"，因此就想要保持这个"状态"。我一想要保持，就从这个状态中掉出来了，所以只是持续了两分钟。不过这个体验给了我很大鼓舞，我释放的动力更足了。

我分享这个体验，希望也能给你一点鼓舞。（笑）加油。

【2020.10.13】我发现，当你释放得很high的时候，阻力的形式就会变化。虽然释放变得很容易，但是缺乏动力。经常会待在一个很好的状态中享受。释放两三次就自发停了下来。要不断提醒自己，才能继续释放。我要想到better这个词，前面有更好的，不要止步于此。

前两天，我释放了一次对死亡的恐惧，我发现正如莱斯特所言，当死亡的恐惧被释放时，想要认同和控制也大量消散。同时我看到这个世界是怎样构建的，譬如我们的道

德观，我们的高尚与卑劣，它最终是为了维持身体的生存。

在我们的世界中，为了别人的生存而牺牲，为什么会被认为是高尚的事？因为我们潜意识把身体生存这件事看作是最重要的，因此会认同那些为了大众的生存牺牲的人。整个世界，它仅仅是生存程序，它等同于控制和认同。

嗯，理论上很早就知道，但看到时还是很震撼。比如说我抬头看到天花板，天花板居然是想要控制和认同，很神奇。因为我对它有感觉，感觉就是想要控制和认同。除了我的感觉外，世界并没有其他东西，nothing out there。

第一步的想要自由，可以被有意识增加，只要提醒自己就行，但不提醒就会忘记，很容易忘记。很多人会觉得为什么这么简单的六步骤要写下来，还有get everything by releasing only，为什么要写下来，放在显眼的地方，因为真的很容易忘记。而且，你本来就有无限能量。

昨天还有一个事，我在天桥上跑到桥尾，一路跑到下面，没注意到前面停着一辆车。这时候浑身精力非常充沛，我伸手一推，那辆车竟然被横着移动了一米，我没有感觉到累，回到家过了很久，这种浑身能量充沛的感觉才慢慢平稳下来。

这和那种watch it happen的感觉还不一样，因为持

续释放确实会像莱斯特说的那样，身体会释出很强大的能量。它会让身体受不了，所以会出去活动。在活动的时候，我只是宣泄多余的能量，而我昨天大概知道这些能量是怎么来的了，它一直都在，只是我平常用来压抑自己的感受。不用来压抑感受时，它就趋向于无限。

我那一推的力量，应该比现在世界上力量最大的大力士还大，但我的身材很小，没有肌肉，我们被身体限制得真的很严重。莱斯特还说过，站在核爆中央，只要你不抵抗，就一点事都没有。不过，热能我体会到了，不抵抗 heat，确实不会热，这个简单些，可以试试。

加油，make it constant，你不一定需要专门抽时间去做，而是把所有时间都拿来释放，嗯，就是说，其实没有必要等待一个闭关独处的机会，现在能够感觉到感受，就可以释放。我们时时刻刻都活在想要里，就像鱼儿活在水中，觉察到想要控制和想要被认同，它立即被释放了，focus on these two wants，这样做会容易很多。

【2020.10.14 持续释放几天的效果远大于断断续续多年 】

我是无限：你是释放想要控制，但是我释放的都是想要改变，想要控制很少，我觉得想要控制是一大堆想要改变组成的，你怎么看？

风：课程是想要控制，莱斯特说话时经常用想要改变。

想要改变、想要推开它、想要抓住它，这都是想要控制。想要改变是想要控制的一种。

如果要说的针对性一点，那就说想要改变。有时候我们想要改变，有时候我们想要维持，这都是 wanting of control。

我是无限：对，你这个说得非常好。

风：我断断续续使用释放法六年，没有持续几天的效果好（笑），持续多么重要。

我是无限：对，持续释放会不断深入，间断的释放就不行。

风：我体会到莱斯特在视频里说的，帮助他人就是帮助自己，前段时间我翻译莱斯特的音频和92年释放法课程，在翻译的过程中，我等于自己又复习了一遍，而且这回发现了我听很多遍都没有注意的问题，这让我得以持续释放下去。

我是无限: 你持续释放到死亡恐惧的过程是怎么样的？大概的方法和流程？

风： 方法很简单，把六步骤放在身边，我现在的感受是什么，想要控制还是想要认同？能觉察到吗？它离开了吗？还能觉察到更多想要控制或者想要认同吗？能够让它离开吗？我用的就是92年释放法释放欲望的流程。

每一次释放，会去看到一点自由，然后我会提醒自己第四步，持续释放。持续释放的方法，就是继续去看现在我是想要控制还是想要认同。如果我对此感到模糊，马上我就能感觉到我是想要改变这个状况，而这是想要控制。觉察到它，立即就有放它离开的倾向。

中途，当然有很多让我停下来（卡住）的状况发生。注意到，提醒自己第四步（持续释放）。

发现自己用力、努力、胶着，则提醒自己第五步（释放想要改变）。

到后来，有强烈的喜悦涌现出来时，没有动力释放，提醒自己第一步（我想要的是自由）。

不知道释放什么时，提醒自己第三步（所有感受都是想要控制、认同）。

每当这时，都会立即察觉到这个想要控制或者认同，

欲望会来一个放走一个，来一个放走一个，对死亡的恐惧（想要生存）就如莱斯特所言，自发地浮现到表面来。

第一次释放对死亡的恐惧是最困难的，对死亡的恐惧第一次浮现时，就像是手碰到了滚烫的火一样，立即缩回去，我反反复复释放了想要控制，然后再去触碰它时，释放了一次，后面就简单了，逃避的倾向太强烈，所以我们倾向于把对死亡的恐惧压抑在最深处。每一次释放对死亡的恐惧（想要生存），都会削弱这个逃避的习惯。

我还是先做到最后，再来分享吧，我去释放了，各位加油，回见！（笑）

【2020.10.30 风分享持续释放后身体和生活的变化】

起初的时候，我是通过释放来做到所有事。后来我清理了大部分都想要控制和认同，我开始专注于对死亡的恐惧，于是我释放了很多对死亡的恐惧，一种难以言喻的安全就这样笼罩着我。

这时候我只要有一个念头，事情就会发生，甚至不需要刻意对它做释放。

几个星期的释放，你就可以做到这些事。

还有我实际上已经不需要睡眠和食物。我现在不需要睡觉，旺盛到甚至要到天桥上跑一圈宣泄。

我从第一次闭关，释放的第一个星期就开始了。只要你持续释放想要控制和认同，身体就会涌现出无穷的精力。这些能量的涌现甚至会让身体会承受不住，所以需要出去跑几圈宣泄。（笑）

那时候你自然就停止了睡眠。你不需要刻意去抵触睡眠，只要在你清醒的时候都用来释放就好了。

嗯，如果你没有疲累，那就释放下去，一次接着一次。如果你感到疲劳了，睡觉是不影响释放的。

我只是说明这一点，把清醒的时候都拿来做，你会进展得很快速。我依稀记得莱斯特在一个音频里讲过，如果你

睡觉之前在做释放，你到了梦里，星光层面依然在做释放。

所以，你可以睡觉，你没有必要刻意撑着不睡。等你释放到精力无穷时，你会自然停止睡眠。这说的足够清晰吗？（笑）

去吧，祝你成功。（笑）

是的，为什么不把这个方法用到极致呢？它能给你带来更巨大的好处。

【2020.11.7 仅仅一个念头事情就发生】

伯利恒之星：这几天进步很大吧。（笑）

风：你体验过平静吗？是一种时间寂止的感觉。我刚刚看情绪表平静的描述词，无限、永不衰老、不朽，就是这种感觉。

伯利恒之星：还没有（笑）。只体验过几秒钟失去对死亡的恐惧。

风：以前我把万念俱灰当平静是很错误的。

伯利恒之星：哈哈哈，我好多年都是。

风：你体验到波澜不惊了？

伯利恒之星：几秒钟，没有完全波澜不惊，一个预览，然后就掉到底下来了。

风：那应该是一个很大的鼓舞。（笑）

伯利恒之星：有一点，我每天都记着那种感受。

风：我连续住了很多五星级酒店没有花钱。

伯利恒之星：哈哈哈，跟莱斯特一样了。那可算是一个巨大的成功经验。

风：其实这不是这次的成功经验，上次我已经不再收钱，也不再工作了，因为我强烈地感到自己不需要钱了，于是

真的就不需要钱了。

伯利恒之星：现在你依然可以做到吧。

风：嗯，我从上次以来，一直在体验莱斯特说的一个念头事情发生。这成为了一个惯常经验，所以我没有特意强调。

（注：风在此次谈话中另外提到一些超体验的事情，与莱斯特曾经讲过的相似。因为不适合放在公开传播的册子里，故隐去了一些对话，只摘选部分。风亲证了莱斯特所说的“仅凭一个念头，事情就毫不费力地发生”，让我们自己也通过持续释放，达到这种状态吧。）

而事实上我在问，那么我们为什么不走完全程并得到完美的自由，好让我们不再有烦恼，不再有痛苦，在那里我们可以仅凭一个念头得到一切。

有一天我们会这样做的，我们中的每一个人。为什么现在不这样做呢？

——莱斯特

任何事情的发生都毫不费力，只是把一个念头放到我们平静的头脑中，它会很快显化出来。那为什么不在接下来的几个月里做到呢？

聪明点。

——莱斯特

【2020.11.24 持续释放是靠六步骤达成的，不是靠外在的行动，不是靠闭关，关手机 】

Go All The Way: 我这两天还是无法持续释放，而且第一天闭关时特别想睡觉。

风：所以我不推荐别人闭关。（笑）

Go All The Way: 一释放就睡觉，不释放也想睡觉，根本没办法释放。

风：把自己关起来用处不是特别大，业力是无法被关起来的。

Go All The Way: 我没有关起来。我照常做事，只是没看手机，不看群，结果特别困。这就是我的闭关，第二天好一点了。

风：但是释放效率也没有达到自己想要的标准吧。

Go All The Way: 是的，完全回不到上次我持续释放一天的突破状态，一直就卡。

风：持续释放是靠六步骤达成的，不是靠外在的行动，不是靠闭关，关手机。（笑）进入六步骤，聊着天也能持续释放。

Go All The Way: 是啊，上次就是聊天也释放了一天，

现在释放十分钟都不行，好像突然间不会释放了。

风： 回到六步骤就好。其实我不推荐闭关，除非你释放到自然倾向与外界断联系。

Go All The Way: 我以为是手机分散了我的注意力，让我不愿意释放。

风： 不是的，是你的karma（笑），是你的程序让你不释放。负起全责，不要赖手机。

Go All The Way: 我以为断网会让我持续释放。

风： 这是很多人的误解。向外找原因，比如有人以为是工作拖住自己；有人以为要不是现在的状况，自己早就自由了；有人以为家人拖住自己……实际上都不是，能拖住自己的只有自己，take full responsibility。

Go All The Way: 我逼自己不看手机 ，这样就可以专心释放了，结果手机确实没影响了，但是我还是不愿意释放。所以根本不是手机的事，我就是不死心啊，以为外在的东西能影响我释放。

风： 释放就好了，别管闭关还是聊天。外在的东西要是能让人达成六步骤，圣人就可以批量生产了。把人全部关起来，逼他们释放。（笑）

【当你持续释放，你会自动隔离；当你决心向内，没有任何人事物能打扰你】

【2020.10.23】

风：当你持续释放，你会自动地隔离。

六步骤没有叫你辞职，也没有叫你隔离，它只是叫你持续释放，当你持续释放，隔离会自动发生。

持续释放不需要依赖一个安静的环境，因为你的世界仅仅是你思想的投射，你无法通过对一个结果做些什么来改变起因。如果你感到嘈杂，那只是一个感受，你回到第三步，释放你现在的想要控制和认同的感受。

一开始你会感到困难，所以你可以把你所有不需要脑力工作的时间先运用起来。当你这样做，持续释放会产生一个动能，它会让你的释放发生得越来越简单，这时候你就可以在做事时也能释放。

再接着释放下去，你会发现自己不用做事了，因为你不再创造那个图景了。你不再创造"我需要工作"的图景了。

【2021.1.7】

倚天：“当你持续释放，你会自动隔离”，是说进入持续释放后，自然不会有人打扰吗？

风：当然，外面的世界本来就是你投射的，如果你被打扰，只能说明你想要被打扰。你用思想创造了那个被打扰的境况。

倚天：你在闭关时，没遇到任何打扰吗？

风：没有，一旦你决心向内，没有什么能打扰你。

倚天：是外在有刺激，自己没有反应？还是说外面自然真的什么干扰都没有了？

风：一回事。外面只有你的思想，一开始你还在创造一些事件，不过那是你的欲望在打扰自己。

释放到后面，尤其是集中释放死亡的恐惧的时候，想要控制和认同走得差不多了，世界完全不会干扰。如果在树林里这会更明显，毒蛇猛兽都会离你很远。

倚天：比如，你在关房里，有人敲门，但对你根本不构成影响。还是说，一旦你进入持续释放，根本不会有人来敲门？

风：释放了足够多的想要控制和认同，根本不会有人敲门。

倚天：我知道了。

【2020.10.30 不要找机会让自己停下来 】

风：不要找机会让自己停下来，释放的感觉不美妙吗？

【2020.12.28 继续继续继续 】

风：到达更轻松后，应该继续释放。一次性把底层感受清空。

不要找机会让自己停下来
到达更轻松后，应该继续释放
一次性把底层感受清空
——风

【不论是否定目标，只要能一直持续释放，有释放的动力就可以】

【2020.3.16】

天成：老师，我刚刚写下来很多想要的目标，也定了时间。在过程中，是不是只要我持续释放，也不用一直盯着目标，只是去贯彻六步骤，也可以达成？

风：可以。

【2021.7.26】

安心自在：一定要列目标释放还是说也可以只释放当下的感受也可以？

风：it's up to you。释放，一定要按照自己内在的节奏来。

风 15:05:14

持续释放，不是你保持一个持续释放的概念

风 15:05:37

持续释放的意思是，你做一次释放，体验到内在的解放之后，再释放一次

风 15:05:49

这个节奏，完全是你自己把握的

风 15:06:17

在释放完对一件事的想要认同时，你可以问自己“还有更多吗？”，来继续释放

风 15:06:49

也可以感受一下现在的感觉，问自己“它是想要控制还是想要认同?”来继续释放

风 15:07:27

当然你如果发现你想hold住感受，不想释放，你也可以问自己“这是想要控制吗？”来继续释放

风 15:08:09

如果，这时候你想做别的事，那么你当然也可以选择释放那件事

风 15:08:53

感受一下，我想通过那件事获得什么，这是想要控制还是想要认同?或者是想要安全?

风 15:09:04

这些，都是你继续释放的方式

风谈六步骤

Step 5

第五步：当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。

If you get stuck. let go of the wanting to change the stuckness.

【2020.10.18 卡住的唯一原因是想要控制】

风：第五步，是一开始可能会用到最多的，因为你会经常卡住。但是卡住只是因为你想要控制而已。

卡住的唯一原因就是想要控制在运作。就这么简单。释放掉这个运作你的想要控制，卡住的感受就立即变成了顺畅。

【2020.9.23 越是卡住，越要释放】

越是遇到卡住的状况，越要释放，释放想要改变的欲望。不然的话，你就把它压抑到潜意识中，它就会一直运作你，你就会一直卡住。

此刻你要决定去释放掉那个卡住你的想要控制，下一个超越它的决定，你要下决定超越它，才能觉察到，要去允许它浮现和离开，然后再去做。

不要费力压抑，但也不要逃开，就面对那个卡，直到释放掉为止，不要做其他事情去逃避。

【没有在释放，也就是卡住时，释放想要控制或改变这种局面的欲望】

海尔：如果你真的在哪里卡住了，把想要控制或改变这种被卡住的局面的欲望释放掉。

这一步太重要了，这是圣多纳释放法的安全阀，是当你走歪路时把你拉回来的保障。

特别要记住：当我们试图改变或控制自己的所感所想时，就容易卡住。因此，当我们把想要改变或控制自己当下感受的欲望释放后，整体状态也会随之改变。

很简单的，如果你出现以下情况，就释放想要改变或控制这种情况的欲望。

◎ 感受太多，承受不住了

◎ 离释放越来越偏了

◎ 你忘了释放这回事

◎ 你觉得自己怎么都放不下

◎ 你不能准确把握自己当下的感受

◎ 你感觉自己的某种特定思考或行为模式特别难释放

◎ 你想跳过流程，迅速释放干净

【2020.10.24 面对、允许、释放】

风：不要恐惧卡住的习惯，允许它浮现，才能释放它。

卡住的感受出来的时候，你有一个强烈的想要改变它的倾向，你这时的想法就是由那个想要改变驱动的。任何头脑想对流程做改动，都是这个原因。

通过压抑的方式能够解决惯性吗？

不去面对卡的感受，就是把它压抑回去。

惯性不过是一种感受在驱动，程序就是感受，回到六步骤的第三步，所有感受都是想要控制和认同，释放它们。

【2020.10.18 因为你想要逃避感受，所以你就在感受上面罩了一层模糊不清的感受，释放想要改变，感受就会变清晰】

风：卡住了一定要先释放卡的感受，释放想要改变的欲望，你无法一直带着对那个卡住的抗拒释放，这等于一脚踩油门一脚踩刹车。

释放不掉就是卡住，stuckness，紧抓感，感受像黏在上面一样不离开，或者下意识想要逃开，不敢碰，这都是卡住。

我们倾向于在感到卡住的时候，做别的事情，等到感觉不那么胶着了再释放，我发现这是不对的，就如莱斯特说的那样，这会把它压抑到潜意识中让它一直运作你。

（风引用 THE WAY Part 1 里莱斯特的话）

和研讨会的指导员说一下，让他引导你，或者你持续释放卡住的感受。看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。

stuck，卡住，停滞不前，凡是让你停下来的感受就是卡住的感受，而不是有一个特别的感受叫 " 卡 "。

还有就是直接面对最底部对死亡的恐惧时，会卡住，这个大部分人都会卡在那里。

包括看不到（感受），vague feeling（模糊不清的感受），因为你想要逃开（run away），所以就在上面覆盖了一层模糊不清的感受，要释放掉想要改变它的欲望，释放掉这个卡住的感受，你就能再次看见底下那个。

再譬如，在一些主题上感受不到具体的感受，那也是一种卡住，比如有人说，我知道我想要控制某事，但我感觉不到，那就是卡在那儿了。

我是无限：这个应该可以灵活采用各种技巧来激发。

风：这是 elementary way，小学的方式。

莱斯特说的研究生的方式，是释放那个想要改变卡住的感受的欲望。也就是说，你是不是觉得这个感受太过模糊不清，你是不是想要改变它？释放想要改变它，这个模糊不清的感受就立刻清晰了。

（风引用 THE WAY Part 1 里莱斯特的话）

仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

莱斯特是这样说的，莱斯特专门说了不明显的感受，vague feeling（模糊不清的感受），他专门说了这个。

当感受模糊不清的时候，你就想要改变它。因为当感受模糊不清的时候，你就想要让它变得更清晰，这个“想要”，就是想要改变。觉察到，你就可以释放它。释放之后，你就会变得清晰。

这个我操作过很多次的，确实是postgraduated way，比用场景激发感受的elementary way要简洁高效很多。

我是无限：原来感受不到的原因，是因为上面有一些比如想要改变的欲望，或者什么东西附着在上面，扰乱了自己的感知，释放这些之后就可以感受到了。

风：是的，我就是这个意思。vague feeling覆盖在上面了。这就是the way那篇反复说明的一个方法。

【2020.10.23 当感受模糊不清，释放对它的想要改变，感受就变得清晰】

风：一个模糊不清的感受，你就释放对它的想要改变，它就变得清晰了。

每一个当下的感受，都是想要控制和想要认同。如果辨认不清，它就是模糊不清的感受。释放对它的想要改变，它就变得清晰。

变得清晰，你就能察觉到现在的感受是想要控制还是想要认同，然后就能继续释放。

只要不清晰，就有一个想要控制。释放中任何状况的处理办法都在六步骤中，所以不要使用六步骤以外的方法。

第三步是觉察到所有感受都是想要控制和认同，并且释放。如果做不到这一步，那就是卡住，适用第五步。

做不到持续释放，也是卡住，是被想要控制和认同驱动的。课程里面指导员说"当你的感受涌现时，不要压抑你的感受，但是注意力更多地放在你的想要上"，也就是说，释放的时候，你允许感受浮现，但是更多觉察你的"想要"。这就是六步骤的第三步。

觉察到所有感受都是被想要控制和认同，并且释放它们。

【2020.10.23 你并不是没有感受，你可能只是压抑了感受】

chole：我还以为自己释放到没有感受了，原来没有感受是你的感受模糊不清。

风：不是释放到没有感受，因为如果你真的没有感受，你的体验会非常美妙。它会是一种时时刻刻合一的感觉，纯粹的爱会涌现。因为你的无限存在就是这样美妙。

如果没有这种美妙的感觉，说明你内在压抑的感受还很多。你只是压抑了它们，逃离了去感觉，而不是释放了它们。

【2020.10.23 轻松地允许自己觉察到想要改变，释放想要改变，就能解除卡】

风：觉察到后，你释放了吗？

我是无限：没，一觉察到发现好像自动缩回去了。

风：那就是卡住了。释放停下来就是卡住了，你想要释放，但释放停下来，这个就叫作卡住。

我是无限：今天老是这样，成功释放很少。

风：那说明“想要控制”这个程序浮现出来了，正好是释放的时候，越卡住，越要释放，因为这样能够让你解除卡住的程序。

你先允许自己觉察到卡住的感受，然后觉察到你想要改变它，轻松地允许自己觉察到你想要改变，然后它就消散了。

你再看看现在的感受，如果依然是卡住的，那你就继续允许自己觉察到它，然后觉察到想要改变它。接着，想要改变就会继续离开。

因为压抑了很多，所以需要持续释放，但是如果你持续释放想要改变，释放干净，这个卡住的程序就会彻底消失，不会再出现。以后的释放在大部分情况下就会变得很顺畅，不会再卡住，是不是听起来很棒？

卡住可能还会出现一两次，因为有些卡住的程序压抑得很深，但是它不会再是一种常态了。

2020.10.22

风 11:26:41

因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制

风 11:26:48

如果你想要控制，那就得不到控制

风 11:26:52

就这么简单

风 11:28:19

所以，很简单，你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受

风 11:28:29

释放你对这个模糊不清的感受的想要改变

风 11:28:49

当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受

风 11:29:03

这真的不需要努力去感受

风 11:29:09

如果不清晰，那就感受不清晰

风 11:29:19

并且注意到你想要改变不清晰

风 11:29:29

释放掉它，它就自动变得清晰

风 11:30:07

不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

风 11:30:18

释放流程本身就可以处理一切状况

风 11:30:49

包括"感受不到情绪"，包括"模糊不清"，包括"卡住"，包括"困惑"

风 11:31:06

这些都可以在进行释放流程之后得到解决

风 11:31:17

不需要任何前置的练习

风 11:31:20

练习流程本身就行

【2020.11.26 持续卡住怎么办】

天成：风，你是如何突破卡住的程序的？我发现我这几天一直在卡住。这个星期我都在宾馆里的。

风：卡住的时候，就是释放想要控制。但是要注意一点，你的业力会推动你行为，因此，你会去做别的事。这时候你会发现，无论你做什么事，只要你释放，就会更得心应手。留意这一点，就会促进你释放。

天成：做两下，就去看下手机。或者，出去吃个饭。

风：因此莱斯特并没有建议人们去闭关。他让学生在行动中做。

天成：在行动中做是什么意思？

（风引用 the way part2 里莱斯特的话）

所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。

如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。

所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。

所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。

所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

风：如果你强行闭关，你的头脑会趋向于逃避。因为你好像在说"准备好了，我要来释放你了"，其实没必要这样，你可以直接释放，轻松地释放。

持续释放并不需要在行动层面规避行动，只要你有想要做到的事，就有目标，你就可以持续有动力释放。卡住了，你就用第五步。

天成：感觉持续性卡住。

风：那就是持续性想要控制，其实常常碰到卡住是好事，那说明你的控制程序浮出。当你每一次在卡住时释放想要控制，你就解除了一些。这个阶段在你完全跨出 agf 之后会好很多，lap 的释放会顺畅很多。

天成：情绪在愤怒这里。

风：愤怒的状态也会让人卡住，但是你有能量去处理。

天成：我记得你在九月份在群里分享说，有段时间一直卡住，连一次释放都没有做，有过这样的阶段吗？

风：有。

天成：后来是如何突破的？

风：当你释放感到挫败，你必须有意识去释放，决定去释放，同时注意到你的想要控制，释放你的抵触和抗拒。

天成：用释放欲望来释放抵触和抗拒吗？

风：嗯。这个阶段是很困难的，我知道这一点，因为会抵触释放。首先你需要明确你想要更自由，然后你要不断决定去释放，只释放最表面的，最表面的释放了之后，再下决定释放最表面的，通过一次接着一次决定释放来持续。

当你一次又一次卡住，你就一次又一次释放想要控制。每一次释放，你要感到更愉悦和轻松。这是六步骤的运用。

当你达到涅比卡帕三摩地时，就是完全达成六步骤的第一步，完全地达成第一步会让你自发性地掉进后五步，因此这点反而没什么必要详说。

在此之前，你要不断核实六步骤，确保你在达到第一步的路上。

天成：在到达涅比卡帕三摩地前，都需要不断用功，

不能放松，是吗？

风：是的。正如尤迦南达所说，在达到涅比卡帕三摩地之前，仍不能放松。

天成: 所以我现在需要做的是持续去释放卡住的程序。

风：但是你不要试图一次性释放掉。

天成：我有这个倾向。

风：你要释放最表面的，一次释放，感受会更好。如果你再做一次释放，你的感受会更好。有耐心地这样做，会很快清理掉让你卡住的程序。

天成：当我卡住的时候，我都怀疑自己是不是要去释放情绪的阶段。心智会说，你体验释放情绪不够多。

风：哈哈，不要轻易把自己倒退回去。六步骤没让你倒退回去，一切的答案都在六步骤里。只要偏离六步骤，你就谁也不要信。六步骤是完美的步骤。

【2020.12.16 很愤怒无法释放怎么办】

抒心：老师我还有一个卡点，就是有些事激发了我的狂怒，恨不得杀了那个人，想爆粗口，骂人，这种时候我就没法安静的释放，怎么办呀?

风：先允许这个情绪表达出来，然后你就能释放了。

抒心：可以骂出来，不对着当事人？

风：嗯，如果你实在克制不住的话，你允许自己稍稍失控一下，然后去轻松地注意自己的感受。

抒心：就是说，如果能克制住还是别发疯？

风：不要压抑感受，但是不要让它爆发得太厉害，导致失控。在遇到强烈情绪时应该特别小心。

抒心：当我很想表达到时候却选择了忍住，这就是压抑感受，是吗?

（风下面引用了两段莱斯特的话）

我们现在花了 99% 在潜意识心智上，压制着那些过去累积的感受。如果所有的愤怒一次浮出来，我们会完全失控，可能会伤害某人，因此我们有必要压制那些累积的愤怒。

同样的还有悲痛，如果悲痛一次性浮出来，我们会被悲痛压垮，达到我们不能控制自己的程度。

这适用于所有的情绪。有太多的过去累积的情绪，因此我们必须花费我们绝大多数的时间去压制住这些压力。

我之所以叫它们压力，是因为每一个潜意识的感受都想要浮出来展现它自己。我们非常小心地让它浮现出来，并放开控制，释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们。

……

这个技巧首先展示给你心智、情绪的全貌，以及它们怎么关联起来。这个技巧让你的潜意识心智浮现出来，从我们不去看，到浮现在你面前——这样你就能够对它做些什么。

它展示了我们能对情绪和感受做的四件事。我们能做到最坏的事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。我们能做的第三件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。第四件事就是我们要去做的，倾倒你的压抑的情绪。

——About Releasing 关于释放（1）莱斯特早期创立释放法时的音频内容

风: 这些关键的部分都翻译出来了，如果你不允许它表达出来，你是在压抑它。但是如果一下子浮出太多感受，情绪失控了，你也无法释放。因此你要非常小心地让它浮现出来，这个过程不要用力。

木：情绪失控时怎么办？

风：如果真的情绪失控时，就让它失控一会儿。允许它表达出来，你就可以释放了。

【2020.11.10 当感觉愤怒，允许自己表达，不需要表达完，只要不压抑感受，你就可以释放】

在焉：当愤怒的时候，转向内，不压抑这个能量，而是体验自己愤怒能量，释放掉。不就行了吗？向外的对别人的表达是一个故有的习惯，这个时候是被情绪操纵的，也是失去觉察的。

风：我知道你的意思。在内观里面，他们是这么教导的。

在焉：莱斯特说对自己负百分之百的责任。

风：莱斯特说表达是释放的开始，不是用表达替代释放。let the things come out。温习一下 the way：在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，否则你就会被杀死。如果你对错误的人表达了愤怒，这个人不是揍你，就是要开枪打死你，这情况日益严重。昨天在加利福尼亚有几百名警察在街上巡逻，为了阻止帮派枪战。昨天洛杉矶发生了三起帮派枪杀。你无法在外面停止它，但是在这里（指学释放的地方）你有一个非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。

他不是说你在哪里都要表达。（笑）

风：上面大家讨论的有些乱，我稍微总结一下吧。首先，我知道很多人学过一些其他教导里的知识，会把 " 带觉察 " 和 " 不带觉察 " 引入这里面。

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式：

第一种最糟糕，叫压抑；

第二种稍微好一点，叫逃避；

第三种是释放的开始，叫表达；

而我们要做的是第四种，叫释放。

因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压抑在下面。

不要引入觉知的观念，因为有时候这种"带觉知的表达"其实隐含了一种压抑。

理论上觉知是好的，我也知道，纯粹的觉知。但是引入了这些概念，其实是混淆了这些简单的教导。

莱斯特的意思很简单，你要允许自己表达，然后你就可以释放了。允许自己表达不代表你要把表达做完，比如你可能想要发火，这时候你下意识想要通过某种方法甚至释放法压抑它。

现在你允许自己表达，可能在你允许表达的那一刻，你就马上可以觉察到它了。你刚想发火，你就发现自己释放了。你不用把表达做完。

时代万物互联：刚发火就释放了？

风：是的，经常这样。

在焉：可以理解，当不压抑的时候，人是自由的可以选择仅仅释放，或者选择一个表达方式给别人。

而压抑的时候，人是不自由的，或许更加愤怒，只是没有发出来，或许发出来也是扭曲的。

风：嗯，不压抑的时候，你就可以选择表达或者释放。其实如果大家真的实践过，会发现这一点：你可能会表达一点点，然后马上就能释放了。如果不允许表达，可能一直释放不了。

比如如果你坐不住，却让自己一直坐在那里释放，你可能一整天都卡在那里，在和这个状况作斗争。这个时候你只要允许自己站起来走一走可能就能顺利释放了。

我是无限：你必须表达完，否则头脑容易骗自己。在允许的情况下。

风：真正释放过的人会有这个经验，不一定会表达完的。有时候你摩拳擦掌准备吵架，突然那个感觉出来了，被释放了，离开了，然后你就不想吵架了。（笑）

【2020.11.10 表达是释放的开始，任何情绪感受出来时，你抗拒它，都是不允许它表达，允许它表达，就可以带出来释放】

风：这是 about releasing 里面的一段，“它展示了我们能对情绪和感受做的四件事。我们能做到最坏的事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。我们能做的第三件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。第四件事就是我们要去做的，倾倒你的压抑的情绪。”

我是无限：我这几天也强烈的发现了，不要去压抑自己对情绪的表达。就让自己表达吧！表达完了，发现去释放非常简单。但是压抑着表达之后去释放很困难。

风：释放的开始。（笑）

the beginning of releasing the suppressed feelings。

我是无限：因为连感受到情绪都难以做到，压抑到令人发指的程度了，我就压抑表达非常厉害。

风：每一个被压抑的感受都想要离开。

我是无限。对。

风：另外一点就是当你处于万念俱灰的时候你其实是很不想动弹的。这时候你强迫自己去勤奋，这也是在压抑万念俱灰，你不让万念俱灰表达，所以要允许自己懒惰，

然后去把这个感觉带出来。

你在恐惧和焦虑的时候硬要去决定和行动也是一样，这是把情绪压抑住，不让它表达。

我是无限: 原来是这样，我发现我对表达还理解的不够。

风： 你可能以为只有强烈的情绪比如愤怒之类才是表达。

我是无限： 对。

风： 但你如果明显处于万念俱灰之中，却强烈地抗拒它，努力在外在做出行动，这也是在压抑它。

我是无限： （笑）确实。

风： 比如你明明感受到懒惰，却逼迫自己不去懒惰。真正的行动的变化，只会发生在你释放了、导致情绪上移之后。

【2020.10.23 控制、认同、安全都不是坏事，但 " 想要 " 会使你持续被匮乏感驱动】

风：释放流程是一种唤醒释放本能的技巧。

你可以控制感受和释放，实际上莱斯特就用过 " 控制你的心智 " 这个说法。

但是“努力”（effort）是“想要控制”，

想要控制 = 对控制的匮乏。

所以，一旦有努力，有想要控制，你就会卡住。

卡住的时候，是一个 " 想要控制 " 在运作。如果你不释放掉这个运作你的程序，那就会持续卡住。

当你释放掉这个想要控制的程序，你就感受到顺畅，因为程序驱动你的感受，接下来发生的所有事就会都处在你的掌控之中。

因此，不是不能控制感受和释放，而是需要用一个特定流程和技巧来控制，而不能用你过去的习惯来控制。

通过释放想要控制来控制，通过释放想要认同来获得认同，通过释放想要安全来获得安全。

控制、认同、安全都不是坏事，但 " 想要 " 会使你持续被匮乏感驱动。

其实，关于个人感悟，我有一个看法。任何个人的体验所总结出来的心得，都用六步骤来检验。符合六步骤的，它就是对的。

注意第三步，立即觉察到自己当下的感受是来自想要控制还是想要认同，并且释放它。

当你当下的感受是想要控制时，就释放想要控制，而不是让想要控制待在里面运作你。

如果你努力去尝试用力觉察、挖掘，那就是带着想要控制来做，你应该觉察到这个想要控制，释放掉它。

不是用头脑的问题，是how you direct it，方向是什么，莱斯特描述为"用心智来消除心智"，最关键的是，它导向的方向是什么。

幸福猫咪：可以理解为头脑给出一个方向，然后就见证“无限”来完成吗？

风：不是，要符合释放流程，符合六步骤，不是"抛弃头脑"，不是"不控制"，而是"通过释放流程来做你想要的事"，莱斯特说的不是"你不应该想要这个、想要那个"，莱斯特没有谴责那些"想要"，而是"通过释放来得到你想要的一切"。所以，通过释放流程，符合六步骤，保持简单，不要掺入其他的东西了。

流程是固定的：就是让感受浮现，看到它是想要控制还是认同，然后让它离开。

不符合六步骤，就释放不下去。

做不到就是因为没有去做。

只要去做，就能做到。

把六步骤放在身边。

保持纯正，运用流程。

keep it simple， sweetheart，这是莱斯特说的kiss原则。

莱斯特说，这很简单，但人们一直在做的，是把它高度复杂化。

我们可以用很多语言体系来讨论一个相同的事，我们可能转化很多表达范式，但是那些不是必要的。

必要的是什么？学会释放流程和六步骤，这是你在达到自由这条路上所需要的一切工具和地图。

【2020.11.17 当你的释放停下来的时候，你需要提醒自己去做释放，但当你在压抑的时候，你需要提醒自己放轻松】

风：都别忘了目标，先咬一口，先得到好处。（笑）

伯利恒之星：接下来血盆大口。（笑）

我是无限：嗷～

风：你的锅呢？还有 iPhone 手机。

伯利恒之星：两个哦。（笑）

我是无限：[无奈] 又忘记了。

风：习惯性忘记，因为对目标的厌恶，形成了逃避的习惯。（笑）不相信自己能通过释放得到它。

我是无限：确实我感到了那种厌恶，因为我觉得很难实现，所以非常厌恶。

风：还是得突破这个很难实现的厌恶，也只是一种感觉，just a feeling。

chloe: 我发现释放嗨很容易，但低级别的比如悲苦，万念俱灰就没那么容易。这是为什么？

风：莱斯特说过，因为太沉重了，所以你容易陷入。所以当你 high 的时候，是一个很好的机会去 dig down。

释放到high的时候，你有力量往深处看，把那些更沉重的情绪带出来释放，这就是为什么你需要好处。

另外，在agf非常容易卡住，我自己也是这样的。因为agf的状态太低了,很容易让人觉得自己不行,放弃释放。

而如果你鼓足劲去释放，又可能被恐惧支配，用力过猛。所以我在agf释放的时候,释放几次就得看一次第五步。要持续释放，又不能用努力。

Roller: 嗯是的啊，第五步在一开始是很重要。

（接着风分享了一段和阿恒的私聊对话）

风: 每一次都感觉到很轻松快乐,释放本身就很有乐趣。

伯利恒之星: 对，释放也应该是effortless的，你没注意到的时候它已经完成了。

风: 所以努力释放的时候，还是要注意那是想要控制。第五步。努力的时候，就是想要控制。

伯利恒之星: 嗯嗯，释放需要持续不断，不是努力。

风: 是的，我在巴利三藏里看到一段话，佛陀的话。

译文：站在一边的天人问世尊："阁下如何度过洪流？"

"朋友，我以不停留（或：不住立）、不用力度过洪流。"

"然而阁下，怎样以不停留、不用力度过洪流？"

"朋友，当我停留时，则沉溺；当我用力时，则被漂走。所以我以不停留、不用力度过洪流。"

伯利恒之星：完美，有时我们用了太多的force，而不是power。

风：其实是在压抑感受。所有的努力都是在努力压抑感受。

伯利恒之星：某种程度上是的。

风：控制。

伯利恒之星：控制这个过程，想看到结果。这不是好的释放者需要做的。

风：嗯，还是在六步骤里，第五步的状况。

（大家看完风和阿恒的私聊后继续聊天）

Roller：我之前想要控制的倾向太严重了。（笑）

伯利恒之星：我也是。

Roller：没事，当你释放了足够多的想要控制，后面就简单了。

风：release takes no effort，zero。

我是无限：我一不留神就变成了努力去释放，然后可能就被压抑了。

风：想要控制的倾向太强烈了，情绪太沉重，这是正常的。在 agf 释放是会有一些困难，那时候我也经常卡住，逢人就探讨卡住的问题。

Roller：（笑）现在就看看第五步。

我是无限：估计大部分人都不知道卡住是什么。

Roller：海尔称之为抵触。

我是无限：一卡住就努力去释放就变成压抑了，然后情绪没了，就以为释放了。

风：你用力当然就会卡住。accumulated garbage（积压的垃圾）太多了，Stephen 都说不容易。

【2021.7.26】云飘过的声音：老师，可以深入讲解一下这段吗？（指前面提到的度过洪流那一段）在日常生活中怎样才能做到？

我头脑理解这个道理，release takes no efforts，但我怎么做才能做到呢，生活中的事那么多。

风：这一段是巴利三藏中记载的佛陀的言教，它阐述的道理，佛陀总结为中道。

当佛陀还是悉达多的时候，他参学当时的各个大师，学到了禅定的最高阶段。但他发觉，那些被抑制的感受，就像沉到河底的泥沙。当他处在定中的时候，它们都被镇压了。但当他从那种高度专注中出来的时候，感受和思想又再次包围着他，就像被搅浑的河水。

随后，悉达多继续前行，从耆那教的苦行僧那里听来了苦行的教义。他经历了六年苦行，但却没有感受到解脱。

中道的思想，是他在极度失望的时候，从一位弹琴的人那里听到的：琴弦过紧的时候，你就需要调松。琴弦过松的时候，你就需要调紧。这样，你就能理解那段话。

当你的释放停下来的时候，你需要提醒自己去做释放，但当你在压抑的时候，你需要提醒自己放轻松。

云飘过的声音：嗯嗯，非常感谢您，老师，明白了。

风谈六步骤

Step 6

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

Each time you release, you are happier and lighter. You have more motivation to go free.

【2020. 10. 24 释放的感觉用第六步来核实，每一次释放都能带来轻松愉悦】

风：如果每一次释放都能带给你轻松愉悦，那就是在释放。

如果你释放停下来了，那就是卡住。

持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦。

【2020.10.22 释放了遮盖本性的感受，自然会感到愉悦】

风：你可以随时用第六步来核实自己的释放，感到轻松愉悦后，继续释放想要认同和控制。

因为你的天然本性是很愉悦的，只要没有愉悦，就是还有东西覆盖着，这很容易理解。

【2020.10.22 每一次释放带来愉悦和自由会让你自然想继续释放】

不卡住的释放，是每一次释放，你都更轻松愉悦自由。用第六步确证你的释放。如果你感觉自己在和它打持久战，就是胶着了。如果你感觉释放很用力，就胶着了。

这个必须注意，释放不是持久战。我知道持续释放听起来像是持久战，但其实不是，释放是每一次都会带给你极大的愉悦和自由，然后你自然会想要继续释放下去。

【2020.10.23 每一次释放，都会更轻松愉悦】

风：第六步的意思是，每一次释放，都会更轻松愉悦。

注意，是释放带来的愉悦，不是通过别的限制性的方式带来的愉悦。

重视第六步
释放带来的轻松愉悦会极大促进第一步

【2020.10.18 第六步带来的自由感会加强第一步想要自由】

风：第六步，也是我们最容易忽视的一步。

每次释放都会让你更自由，当然也用轻松、愉悦来形容，但归根结底就是自由。

这些体验带来的动力会让你加强第一步的想要自由，而莱斯特说过"如果你彻底做到第一步，你会自然贯彻下面的五步"。

【2020.11.20 用第六步来促进第一步，逐渐转向】

天成：你是如何真正做到达成第一步的？

风：贯彻六步骤。用第六步的 gain 来促进第一步，它是一个完美的过程。

你平时在世界的所有地方寻找快乐，它会形成你的主要目标，但是当你通过释放来收获，你会越来越发现快乐的来源，直到你发现快乐的唯一来源是你内在的无限存在，你就会失去所有的外在目标，你的整个方向就会调转，会达到第一步。当你达到第一步时，就会掉入后五步。

【2020.10.22 每次释放提醒自己第六步，会极大加快释放进度】

风：想要自由是需要动力的。而每次提醒自己第六步，会在很基础微妙的层面给自己的第一步施加一个动力。这会极大加快你的释放进度，因为后面几步会自然而然地被贯彻下去。

第六步的关键词是“更”。每一次释放，都会更愉悦轻松，以及自由。

注意是每一次，只要你有一次卡住，你就不想释放了。逃避的动力很快就会把你拉到相反的方向。

记得我前几天说的吗？整个心智都是想要，所以在你自由之前，你总会有想要。区别是 how to direct it，你是把它导向自由的方向，还是导向限制的方向。

想要自由，导向的是继续释放。也就是你做了第一次，你知道下一次你会感觉更好，体验到更多自由，你自然想要做第二次。

感觉到喜悦之后，继续释放。

然后你会更喜悦，感觉更自由。

接着你再释放，就会再次飚高。

感受不断往上飚。

接连不断的喜悦会给你继续释放的动力。

【2020.10.23 释放没有感觉到愉悦怎么办】

我是无限：第六步怎么弄？

风：每一次释放，都会带来轻松愉悦。

我是无限：都释放不动，肯定没有愉悦。

风：如果你提醒自己这个（指第六步），你就会停下来你现在做的，轻松地去允许想要控制浮现。

凡是你运用努力，就是想要控制，愉悦感是会卡住的，因为你想要控制它。

看来很多人都不知道第五步怎么操作，我具体分享一下，如果你跟着原始流程做，你会发现第一步是“让自己尽量放松，将注意力集中到内在”，在身体放松舒适的状态下觉察到你此刻的感受。

第五步的具体用法,确实是一件容易让人误解的事情。因为人们往往会发现，自己感受不到对感受的想要控制，这样，当你试图释放对想要控制的想要控制时，就会无限卡住。所以要放松，去觉察最表面的“想要”，一次你只需要觉察到一个“想要”。

当你卡住时，很显然地，你想要改变它，去注意到你在用力，这个“用力”就是想要控制，它就在最表面，因此你没有必要刻意去挖掘它。

控制，是卡住的唯一成分。

另外一点，就是它和所有感受一样，并不是一次就能释放掉所有，所以我在引导别人的时候，会说"你还想要改变现在的感受吗？"允许更多想要改变被觉察到，当你成功地释放了一次导致你卡住的想要改变，你要再去感受是否还有剩余的，释放第二次。

直到你完全释放掉你对它的想要改变，你马上就会发现这个释放过程会变得非常顺畅。如果你只释放了一点，而把剩余的压抑进去，继续去带着这个想要控制去释放其他主题，那么那个没有释放完的想要控制就会继续待在你的内在运作你，你就会在某次释放的时候又再次卡住。

这也曾经是我一开始持续释放最大的阻碍，实际上我们就是在释放的时候真的就只是忽视了它，所以，再次说明，用六步骤，六步骤是唯一的关键，它不仅仅是一个理论，它是一个在一路上会带着你走的地图。

【2020.9.19 真正的释放，每一次都有愉悦】

风：释放的感觉，是你覆盖上面的感觉清晰离开，然后下面有一阵愉悦涌上，这是一次释放。如果没有，那可能只是大脑的想象。

随乐：我就一次愉悦的感觉也没有过。

风：嗯，那你就发现问题所在了。你必须先学会释放，才可能谈持续释放的问题。真正的释放是，每一次都会变得更加愉悦。

随乐：我这释放的不对吗？

风：以我个人的体验来说，应该不对。因为释放这件事，只要你体验过一次，就不会混淆。

随乐：可能不对，应该怎么做呢？

风：释放法不复杂，就是 let up and let go（让感受浮现，让感受离开），但是很多人在实际操作中没有体验过释放，他们把头脑的某种想像当作释放了。

释放时尽量不要修改方法，那只会削弱方法的威力。不要混搭，不要修改，这样试试看，能不能找到感觉。

释放是个很清晰的感觉，当你释放一次，你会发现这个体验和压抑、逃避明显不一样，所以你不会混淆它们。

随乐：我的问题在哪呢？

风：我觉得你是在压抑情绪，习惯性压抑。我当年练习《丰盛之书》，一直习惯性压抑，因为看到管子法，误解了它的意思，就想象管子，努力把它往外挤。

后来也是看到书上的一句话，第一次体验到了释放。那就是“感受自己也是想要出来的”，以及“解压（解除压力）”。感受在把自己往外推，你只要不压住它，放手，它就自己出去了。

那次体验颠覆了我对释放的理解，此后释放就很轻松了，而且很清晰。多试着体验吧。

对我而言，念诵一百句上主也不如一次清晰释放带给我的体验更加震撼。

所以，重点就在怎么释放和持续释放。

至于真相这个东西，持续释放你就能看到，没必要用语言文字来不断研究它。再多的研究，也只是语言文字。

（注：此篇只摘选了部分对话，重点提醒大家重视自己的释放，不要把没有释放当成释放了，勿忘用第六步检验自己的释放。诚实面对自己的释放结果，才能更好前行。不怕不会释放，怕的是不知道自己不会，把压抑当释放。）

【2020.10.21持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦】

问：在愉悦感中怎么继续释放？

风：觉察一下你对现在愉悦的感受想要做什么：你想要维持这个愉悦？还是想要改变它，使之变得更愉悦？

当你释放了这个想要控制，你的感受就会move up，你会发现刚才的愉悦感只是相对的愉悦，前面还有更好的感觉，然后你不断释放，感觉会更好、更好。所以不要止步于此，向着终极自由而去。

【2020.12.3 持续释放无法靠逼迫达成，持续释放是建立在第六步带来的轻松愉悦上】

风：你可以定释放次数，但是要注意，如果你用力过猛，你会卡住。

你不能带着那种逼迫去做，六步骤的持续是建立在你释放之后感觉更轻松之上的。

要牢记六步骤，用六步骤来导正自己的释放。

【2020.11.17 你无法逼自己释放，你只有看到释放带给自己好处才会释放，所以请不断确认自己释放的收获及你的方向】

风：靠六步骤。从六步骤开始，从六步骤结束。

用你的 gain 确认你的方向。

持续释放变成你的 " 任务 " 了，这不好。持续释放是因为每一次释放都有好处。

这是第六步说的：每一次释放都更轻松、更快乐。

你感到很好，所以继续释放下去。如果你只是强迫自己释放，你会停下来，你进行不下去的，因为你一边在压抑你对世界的欲望。

我的方法就是我不停确认自己的gain，以及自己的方向。

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？那么这个从释放中能不能获得呢？可不可以试一下呢？

不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放。如果你说 " 我行，我必须释放，我不能听音乐 "，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了。

你显意识和潜意识在拉扯。你不去看它，这不会成功。

写下你认为可以带来快乐的可能性，你认为哪些地方有

快乐，你实际在哪些地方寻求快乐。

如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的。你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放。（笑）

让我详述一下莱斯特最喜欢的教导：get everything by releasing only。

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？这是你实践的方式，你选择去释放。

有时候你可能一下午做别的事，不释放，那是因为潜意识在寻求一些东西，你没有办法强迫自己释放。

你要看到你在寻求什么，并且问自己"我能从释放中获得吗？",看看哪种方式更轻松容易,更快乐,从而选择释放。

这就是为什么我说成功经验是重要的，你得先获得好处，没好处你不会做的，它会想尽办法逃避释放、抵触释放，这就是你的心智。

我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放。

（风接着分享两张和阿恒的私聊图片，内容如下）

伯利恒之星：昨晚一晚都在很用力释放，没啥收获，放松下来才有点收获。

风：你看，用力释放是违背第六步的，你在试图控制 。

伯利恒之星：绝对的（笑）。

风：所以它不会发生。

伯利恒之星：今天我才停下来，放松一些。

风：我注意到一点，卡住的时候，实际上你想要控制。

伯利恒之星：想控制才会卡（笑）。

风：但是你取得你想要的方式是通过用心智努力对抗，这就不是“get everything by releasing only”，你在尝试用世间的挣扎的方式去做释放。

伯利恒之星：不停地fighting，fighting，fighting，我发现相互提醒真的很好。

为什么很多人一释放就想要睡觉？很简单，因为相比强迫的释放，睡觉让你更舒服。心智总是倾向于做更舒服的事。

这就是莱斯特为什么总是要你确认你的gain，这点很重要。第六步不能被忽略，所以，你得不停获得好处。

从每一次释放开始，每一次释放，你都要感觉更好才行，你这样才能做下去。

一旦发现强迫、努力，你要马上放轻松，释放想要控制。

如果释放比睡觉更让你舒服，你就自然倾向于释放，这真的很简单。

所以我说你没看到完整的道路，自然会有疑惑。如果你经验了六步骤，你就会知道它的完美，莱斯特的所有指引都是关于它。没有它在身边，你偏离道路是不自知的。

六步骤是带我们上路的工具，用它替代头脑，用它作为我们的头脑。拿在手上，放在身边。

六步骤一定要清晰，对它清晰，它就会带你上路。怎么样叫清晰？能够使用，能够持续释放，你就清晰了。

六步骤没有一步能被忽略，有一步做不到，就会停滞。你没法说，"先忽略第几步"，这样释放就会做不下去的。

贯彻六步骤很简单，保持限制很困难。看到感受，让它离开，清空所有驱动你思考的感受，就是这样。

做出自由的决定，决定在达到自由之前，不要停下来。

——风

在六步骤中，你的释放会是持续的，

在六步骤中，愉悦也是持续增加的。

不在六步骤中，你就会停下来。

六步骤没有的，都不需要。

把它放在身边，

时刻提醒自己。

——风

为什么强调只符合六步骤？因为头脑会根据不同的限制性的观念添加很多多余的东西在上面。

六步骤就是一条笔直的通道，跟着头脑的知识走，则中途很可能拐到其它方向去。

要让释放法帮助到每一个人，请所有人携手让它保持纯正。

——风 2020.10.23

∞附录一

风：体验到释放的简单高效后，我放下了其他所有方法

你会发现，圣多纳释放法是当今世界上唯一有效的，且能很快被你的经验所证明的简单方法。

每个人，在他或她的每一个行为中，都在寻找我们现在内在的终极状态，但他们是在它不存在的地方寻找它 -- 在物质世界中。这个方法将使你能够得到你想要的任何东西，并帮助你达到到最高境界。

这个世界目前需要的是爱，更多的爱，现在由你通过使用释放法的经验来证明，其只是简单地释放非爱，而进一步让你将本已自然存在的爱表达出来。

你的生活将变得更健康、更幸福、更丰盛。祝你好运，并祝你成功。

——莱斯特

【2020.11.14】

风：我学过很多东西，很多不同的教导。但是我的体验告诉我那些会花上很长很长的时间，或者到不了终点。只有释放法让我体验到高效，能够很快到达。

我一直不理解这个，我觉得其他方法应该也是有用的，但是我的体验却告诉我释放法是唯一高效的。

直到我看到莱斯特这句话，在音频里听到其他几句话，我立即明白了，释放法并不是众多方法中的其中一种，它是当今世界唯一简单可行的方法，是整个世界范围内，the only method。其他方法中出来的"大师"你可以直接判伪了。

除了回来传法的，比如瑜伽的一些大师，很多都是前世修的很好回来的，但尤迦南达最看好的弟子好像也没有通过克利亚瑜伽开悟。

克利亚瑜伽已经是"飞机"之路了，是瑜伽里面最快的，释放法是火箭之路，最为直接。

Go All The Way：莱斯特还说过，将来会有让人一瞬间就自由的方法。

风：未来会有，不在这个时代。过去没有出现释放法，也是因为整个世界没有到那个阶段。

Roller：方法都是应时而生的。

Go All The Way:嗯,就算是现在,释放法也是少数人在做,极少数人没有扭曲这个方法。

Roller: 目前学释放法的基本都没看重六步骤。

风:其实这个很奇怪，莱斯特强调过很多次六步骤，kam也强调过。我一直是自己一个人释放，从起先开始就非常重视六步骤。

Roller: 可是大多数人真的只是把他用来释放情绪，改善生活，就像你所说的大多数人的业力使他们能重视这个方法多少。就拿六步骤第三步来说，很少人去做到，都是在表层挤柠檬的释放，更不用说其他几步了。你起先没做到第一步，做到最后五步，你都会有一个超大的move up。

风:从欲望释放是必须的,这是六步骤的第三步。不这样,你就无法还原这个方法的高效。

【2020.10.1】

风：我自己也读过很多宗教、哲学、禅修的东西，现在都不讲了，因为这些概念性的东西很多时候是障碍。我当年学佛的时候也很认真，学巴利文读巴利三藏。

大路 zheng：为啥佛法放下了？

风：因为释放法对我来说更高效，莱斯特说仅仅释放一次就等于冥想几个月，这个对我来说很确切，因为我的体验就是这样。

以前内观修的也还不不错，但它的确不如释放法高效，于是我就不管它是什么，就用对我最高效的东西。

现在别人讨论佛法，一般我不插嘴。因为我相信这种形而上学的讨论往往是无益的。现在讨论就集中在“怎么做”上，怎么做到，怎么到达。即使学佛法，也是如筏喻者，要知道怎么过河，而且专注点在这上面。

在研究上我花了很多年，以前我较为知识型，但它带给我的领悟不如我短短的时间内所做的释放大。

对自己真诚一点就能发现，自己到底在原地踏步，还是在前进。你接受一些概念性的东西、知识性的东西，很容易让自己有一种错觉，你觉得自己知道得很多，但那不过是头脑的积累。

头脑并不能理解头脑之外的东西，它只是用一种已有的经验来揣测一种你没见过的东西。

想象、模拟，和真正见到差别又是巨大的。释放法的学习是体验式的，experiential。

我见过很多灵修和传统宗教的人，脑袋里塞满了各种见解，真的很难进步。

今天谈到星空的翻译，星空是早期传播释放法的人，我很感激他的传播，但是他翻译的东西有一个问题，揉进了太多灵修惯用词汇。但其实莱斯特先生不喜欢用那些词汇，莱斯特喜欢用最简洁的语言来表达那些艰涩的概念，他喜欢用日常英语，所以我做翻译也尽量是往日常走，尽量不用那些大词。

莱斯特的风格和其他的大师不太一样，他很少使用那些古典宗教意味很浓的词。但他们这样一翻译，又把那些词重新加上去了。

所以我如果谈释放法理论，会给自己一个原则，我绝对不使用莱斯特体系以外的东西来讨论它，所有的语言都是他自己说的。

我不会用佛法来讨论它，哪怕我学过佛法。我不会混杂两位大师的教导，因为我相信他们各自的道路都是完整的，不需要我们这些小我用头脑去衔接拼凑。

我以前读巴利文和英译对照版，花了七八个月时间。我觉得把各种教导合起来是一个挺奇怪的事，难不成每个大师都不教完整的地图，需要你用头脑去拼一下？

米妮：风，释放法涉及宗教信仰吗？

风：不涉及。莱斯特说“不要相信我说的话”，the way 里面还引用拉玛纳的话说，没有神，只有你自己。

最重要的是释放法不需要强加给你一套信念系统。你释放，然后从内在获得领悟，这个不是传统宗教让你先相信一套东西。

你可以有，但是随着释放，你会自己看到真相。那时候你不在相信的层面运作，而在知道的层面。你知道是那样，不需要借助一套心智中的信念系统来相信什么。

莱斯特也经常提到耶稣基督，以及那句“I am that I am”，这是圣经里面表达无限存在的最好的一句。

D：米妮，莱斯特还说过：你如果完全臣服，你甚至可以和耶稣去喝咖啡。

风：嗯，莱斯特说过，只要你接受，你可以和耶稣坐在一起喝咖啡。

我也学过圣经，纯粹是作为知识性学习。从经院哲学体系，奥古斯丁、阿奎那、莱布尼兹神义论。尤迦南达实际上

也注释过一段圣经。莱斯特经常提两个开悟者，一个是尤迦南达，一个是拉玛纳马哈希，古代的主要提佛陀和耶稣。

【2020.10.15】

风：我想到一个好玩的事，刚开始学释放法时，因为它太简单了，所以我的头脑总是抗拒用释放法。

我想：难道我学习巴利语，阅读三藏经典，学习德语研究古典哲学，学了无数佛教、道教、哲学、神学理论，最后用的居然是一个这么简单的方法？

我当时很抗拒用释放法，它越有效，我越纠结。难道这些东西都白学了吗？

现在我可以很明确地回答自己：是的，白学了。

想要自由的人不会欺骗自己的。

随着释放，虽然和别人争论的越来越少，但是内心越来越笃定。

∞附录二

风：六步骤以外，不需要任何别的东西。无论发生什么也只是六步骤

感谢天成整理分享

对话一：成功之道——六步骤

问：老师，可以说说你的成功之道吗？

风：六步骤。

问：为什么你可以做到？而那么多人做不到。

风：六步骤。因为你需要别的，而我只需要六步骤。

问：所以，必须要在行动中做。

风：关键是你没去做。没过多久，你又想到一个心智的问题，于是开始研究起来，就像这个问题一样。

六步骤里面没有矛盾，但如果你去抠莱斯特的文字，用你的心智加以曲解加工，你总能找到所谓的“矛盾”。它会立即让你走向限制的方向。

那些心智问题，那些偏离六步骤的内容，就会让你偏离自由。

我是一个智性很强的大脑，但我正确地运用了我的智性，也就是，认识到心智的限制。

在整个过程中，我只看六步骤。我不需要六步骤以外的任何东西。如果要说成功秘诀的话，这就是秘诀了。

不停搜集资料的人是达不到终点的，尤其是他们的智性头脑还分辨不了那些内容。

问：那我该如何做才能到达终点？

风：六步骤。

对话二：在所有的帮助中，没有比毁掉支柱更好的帮助

问：老师，这次你真的是彻底离开吗？

风：嗯。我会离开世界。

问：直接融入无限？

风：不是。不再与人交流。人们所说的 isolation。

问：这是你的内在指引吗？

风：嗯，当我决定了，我就去这样做了。

问：老师，为什么不能继续帮助我们呢？

风：离开才是帮助。我看得到全景。如果我待在这里，不会有任何人自由。依赖关系对成长而言是致命的。

问：但在我需要你的时候，你可以来帮我吗？

风：彻底离开就是帮助。一个无限存在需要帮助吗？当你向外寻求帮助的时候，那是一个机会，觉察到它，释放。

向内找到你想要的一切，绝对的安全感只有在你的无限存在里才有。

在所有的帮助中，没有比毁掉你的所有支柱更好的帮助。

（风下面引用了一段《我和莱斯特》书中的话）

莱斯特告诉我世界会“击垮他的支柱”，所以每个人都会被迫从内在寻找答案。

“那很好”，他说。

“不是爆炸，而是扬升”，他笑道。

目前，人们总是用世界提供的各种逃避方式在外界寻求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就会被迫进驻到内在。

“这真是件好事”，他说，“因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。”他总是对我说他特别感谢他的心脏病。

风：当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在，但你可以变得更有意识，更主动一些，不要等枪顶着脑门再去做。

你们都非常清楚自己，尽管不是那么深入，但是会知道自己的行为，有依赖你就会抓着。你依赖外界，就发现不了内在的无限。这些东西都很简单。

释放法作为自立的方法，并没有那么多问题。所有的问题，都是在你偏离六步骤时产生的，因此，要么你回到六步骤上继续释放，要么你走向限制。

我作为一个获得终极自由的人，是不能在这里的。

问：为什么终极自由的人不能在这里？

风：莱斯特待在这里几十年，都是在重复这些，用他自己的话来说，“over and over and over and over again”，他不断重复讲同样的东西。

他走之前一年，和他的一位学生说，我不能待在这里了，我在这里，你们只会依赖我，没有人会自由的。

因为他们认为莱斯特在这里，可以指导他们，因此就不断忘记。莱斯特离开之后，过了没多久，Sedona institute 那位女士就获得了自由。

我和莱斯特聊到很多他过去的事情，他在世的时候，没有人在他的指导下获得自由。

问：你和莱斯特聊天啦？

风：我经常和莱斯特聊天。

问：这位自由的大师是释放法教师还是学生来的？

风：学生。没有释放法教师获得自由。而且莱斯特指定的释放法教师大部分是他觉得倾向不那么好的，也就是更倾向于世界的。

问：你们是怎么聊的呀？

风：自由的人之间不需要任何媒介沟通。存在于每一个点。我们之间并没有分离。

问：我现在没有做释放法教师的想法了。

风：你未来或许会有，除非你释放了那些程序的驱动。如果你不释放，它就会不断驱动你去整活。

所有的精彩，所有的创造力，都来自无限存在。心智是机械化的程序，只会重复。或许可以这样说，一个从心智程序中自由的人，才真正开始活着，此前只是被不断驱动的机器人。

问：昨天有位朋友找我，交流释放法内容后，他给我发了一些金钱，这次我拒绝了哪怕现在还挺穷。因为我不想用释放法来收费。

风：well，用这个赚钱会给你一个错误的反馈。用谈论释放法来代替实际去释放。这些是很容易让人偏离的。

此外，灵性书籍也最容易让人偏离，因为阅读那些书籍时，人们会骗自己在路上。当你偏离时，如果你知道自己在偏离，那就可以转回来。

所以，你不需要六步骤以外的东西。the way 是好的，那些大师的书也是好的。终极自由之路，也是好的。

但当阅读它们让你停止释放时，它们就不是好的。

Ralph 曾经拿着一本拉玛那马哈希的书，不断阅读，进行研究。

后来莱斯特说，你疯了，你本来可以释放的。莱斯特和我说，他无数次去试图纠正学生的倾向。

他的学生会想出很多逃避的方式，譬如询问“我是什么”，这是一个很高大上的逃避方式。

莱斯特在一段特定时期倡导过这个方法，但是，他们只是在逃避释放而已。

在这个法门还有可能成功的时代，他教导过。在 1970 年结束，已经不会再有人用这个方法成功了。

问：老师，你还有什么要和我说的吗？

风：其实上面的都不用说，说的越少越好。心智积累那些东西有用吗？为了达到自由，所有的积累都要被释放的。

就连克利亚南达尊者，都会被障碍，他逐字逐句地回忆尤迦南达的教导。这有用吗？这完全没有用。他为自己的上师写书和宣传，代替了实际去做。自由，要去做到才行。

问：实际上，克里亚南达尊者到达了哪里？

风：克利亚南达尊者到达了禅定的阶位，但没有到达

三摩地。

问：所以还是会退转的？

风：嗯，只要你做不到，说再多都没有用。

问：尤迦南达大师有没有继续帮助他？

风：最好的帮助就是离开。

问：尤迦南达离开克里亚南达是最好的帮助？

风：尤迦南达只要在，他永远望着上师，永远把上师作为知识和力量的来源。而这是不可能自由的。任凭他怎么呼唤，尤迦南达也不会来。

要调转方向，必须让你在外在找不到安全感。当你在外在找不到一位大师，你才会在自己的内在找到。

问：你没有依赖上师，这是你成功的一个优势吗？

风：嗯。而且我从来没有想过呼唤莱斯特或者其他大师。我在学习大乘佛教时，就倾向禅宗而远离净土宗。那是我的优势，我只想要自己独行。

问：自立。

风：嗯，那是我很长时间以来的一个倾向。

问：之前在群里看你的分享还挺有用的。

风：当你觉得看什么东西有用，你就会不停去看它。回到六步骤的话，就会很简单。

但是看其他的文字，哪怕是大师的教导，哪怕是莱斯特本人的教导，都会让你的心智越来越复杂化，因为心智倾向于复杂化。

你还喜欢戒禁取，摩西和耶稣教导中所禁止的偶像崇拜，佛陀把一类行为称之为戒禁取，即认为祭祀等活动有益于解脱。

其实，没有用。你那些整理大师照片的行为，统统没有用。相反，这是基于一种邪见，戒禁取见。

你认为和那些外在的形象和仪式相关的事情有帮助，当你这样做时，你加深了这种见解，也就远离了只有在内在才能找到的无限存在。

你认识了大师，却仍以世俗的迷信方式对待他们。

问：是的，我不得不承认。那我该怎么办？

风：怎么办？解决方法只有一个。六步骤。释放。如果我说还有第二条解决方法，你就不会去释放。

问：老师，我还有什么错误都请你说出来

风：你现在就在犯错，因为你没有释放，没有在释放

就是错误。任何时间，任何地点，没有在释放就是错误，哪怕你是在听我讲话。

问：老师，你在离开前可以给我留一封信吗？

风：不会。六步骤。贯彻六步骤，走向终点。

希望在我离开之后，你不要再依赖那些文字或者其他的什么，而是直接走向终点。

again，六步骤以外，不需要任何别的东西。无论发生什么也只是六步骤。

对话三：积累概念性的东西只会让你无意识偏离自由的道路，看资料带来的清明比不上释放带来的清明

2020.3.17

大黄猫：风老师，可以这么说么，朗读和看书，都是逃避释放？

风：是的。而且看灵性相关的书尤其有一个坏的作用。

天成：老师，有什么坏的作用？

风：因为它用谈论自由代替了真正去自由。在你看电影看小说的时候，你知道自己在反方向，你是有意识的。但当你看灵性书籍的时候，你自以为自己在路上，这种偏离是无意识的。这就是坏的作用。

另一点就是，积累那些你还没体验过的境界的知识，会让你产生许多错误的想象。那些想象事实上并不会帮助你抵达那一状态，反而会阻碍，或者让你的心智把并非是那个的状态的东西当成那一状态。

（风接下来引用了《莱斯特对释放法的一些说明》中的一些话）

你在心智中发展的任何东西都会阻止你达到顶端。心智是你最大的敌人。

全部的这些痛苦都没有任何意义，我已经受够了，我结束了它们。我将全力保持在这种状态。

这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放心智的驱动。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

大黄猫：风老师，整理你的资料，很受益啊，感觉更清明了啊。

风：那比不上释放带来的清明。

天成：嗯，发展心智的任何东西都是障碍，甚至包括大师教导的内容。

大黄猫：风老师，这真的太颠覆信念了。我总觉得看风老师的资料和大师的资料，都是成长的台阶，了解这些理论，才能更好的释放。

风：那会让你自我感觉良好，但你没有释放。

（风接下来分享了两小段来自释放法纪录片《走完全程》里的视频）

Ralph 也遇到过完全相同的问题，那时候他是在研究拉玛那马哈希的书，包括冥想的问题也在上面。

释放法是最高效的方法，它不需要配合冥想、不需要配合仪式、不需要配合咒语、不需要偶像崇拜、不需要团体加持。事实上你用任何东西和释放法结合都只会削弱它的威力，使它的效果变慢。

仅仅用释放法来释放，贯彻六步骤。

大黄猫：风老师，在第二个视频里，“你完全在你的头脑里获得这些概念性的东西”，当时我读到这里，还不是很理解。今天才知道，不去释放，头脑知道的再多，也没用。

2021年3月17日

风 00:58:52

哪怕你抱着莱斯特、尤迦南达等认证过的大师的东西读，只要你偏离六步骤，你依然无法自由

风 00:59:35

我给出是是一个简单化的答案，贯彻六步骤，走向终点

风 01:00:58

将来如果有人或者有高灵出现在你面前，说他是自由的，你管他干什么呢？

风 01:01:02

你有六步骤了

风 01:01:16

即便他是大师你也不需要他

风 01:01:31

继续使用释放法，直到终点就行了

∞附录三

风：贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

2020.12.16

随乐：我们用释放的同时，再用上莱斯特在《爱的力量》那本书里的爱的方法是不是更快些呢？

风：不是。事实上莱斯特在音频里告诉过你，他用了三个月，这三个月里面有探索的时间。他说如果他一开始就知道六步骤，他只会花一个月或者更少时间。

简单，或者不可能。

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的。

你不可能把它拖到很长。你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由。

贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到。

在：为什么不能拖太长时间？

风：因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在六步骤上。不在六步骤上，你怎么可能自由呢？

随乐：单纯用六步骤，不用结合爱的练习吗？

风：是的，六步骤是完整的地图，你不需要再给它添加别的东西了。

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态，甚至进入涅比卡帕三摩地。

如果你把这个过程拖很长，那就一定不在六步骤中。莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月，一次释放只需要几秒钟而已。你只需要几秒钟就等于冥想了几个月，这个方法是极高效的。

时代万物互联：我们错在哪了呢？一天释放都不能到达一次那个高度。

风：你可以看看六步骤，就知道自己在不在里面。如果你在六步骤中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的。

时代万物互联：第一步肯定没有。第二步，这个自由的决定是决定自由还是决定释放？

风：做出自由的决定。决定在达到自由之前，不要停下来。佛陀坐在树下时，决定“不找到解脱之道绝不起座”。

在： 现在我们的程度不是可以先忽略第一步和第二步吗？等到了预流果时，才会用到这两步吧。

风： 不是忽略第一步和第二步。第一步的完全达成，需要预流，但是你如果不主动运用第一步和第二步，你也不能达到预流。六步骤是需要你主动贯彻的，然后当你彻底达成第一步，后五步就会带着你走。

时代万物互联： 那果真有时不是那么想要自由。

风： 所以对你们来说最具有实践性的就是莱斯特最推荐的教导 :get everything by releasing only。

因为你总是有想要，决定通过释放获得每一个想要的事物，也会让你不停地释放。

所有快乐，都来自于心智安静后，你看到了更多的一些无限存在，只不过你错误地以为是外在的某些人事物带给你的。

快乐的唯一来源就是你的无限存在。

人们所谓的性高潮带来的快感，也只是暂时让心智安静而已。实现目标的快乐是什么呢？当你获得某些事物，暂时允许心智安静一些。

当你追逐世界时，你是在发展心智，让心智变得更加嘈杂，这是在加剧痛苦。

解除痛苦的唯一方式是调转方向，让心智安静下来。因为快乐的唯一来源无限存在，只有心智安静，无限存在才能显露更多。就是这么简单。

——风

∞附录四：对你创造的整个世界完全负责，对它保持有意识，你就能有意识创造自己想要的

2021.3.14

问：老师，可以说说业力是如何运作的吗？

风：业力就是程序，程序会创造你的每一个想法，你的思想并不是自由的，因此行动也不是自由的。

问：老师，请继续讲业力。

风：业力就是程序，行动与反应。

问：它是如何运作的？

风：程序驱动思想，思想投射世界，就是这样运作的。世界只是个显示屏，你在世界中做任何事都是在砸显示屏，改变不了里面播放的任何剧情。

问：所以直接释放程序就可以改变世界？

风：是的，应该说，只有释放程序能够改变世界，否则世界就会按照既定程序来表现。在程序中，你没有自由意志，除非你下决定释放程序。所以之前你们无论想整什

么活，我都会说，释放去吧，整活是没用的，只是被程序驱动而已，重复过去的业力，仅此而已。

问：我可以通过释放改变我家人的世界吗？比如我想通过释放治愈妈妈的疾病（即使这个疾病是她自己预设的）。

风：可以。

问：也就是说，我可以通过释放来改变别人的业力？

风：你没有改变别人的业力。

问：这样不是干预别人的生命吗？

风：这是宇宙的和谐运作。你现在根本谈不上干涉业力，这是对自由的人说的。因为自由的人可以做到所有事，可以超越一切业力的束缚。你现在正处于业力驱动中，你的所有欲望都是业力的一部分，因此你影响你的都是自己的业力而已，包括你母亲生病，那是你的业力。

问：我的业力？

风：你谈不上干涉别人的业力，干涉是个大词。

问：这是她的生命，为什么是我的业力？

风：你没办法在解脱之前干涉别人，没有一个分离，她是你的一个画面。

问：她在来之前预设自己的生命，也就是业力，导致了疾病，这也是我的业力？

风：她只是你的一个画面。

问：天啊。就是说，我可以通过释放掌握我看到的整个世界？

风：莱斯特说过很多回。不要像刚听到那样一惊一乍。（笑）

答：哈哈哈哈，这个确实刷新了我的认知。

（风下面引用了《彻底自由的最后一步》中莱斯特与他人的一段对话，为了帮大家更好理解，我放上更完整的中英文对照部分。）

Q：if we see that the other one needs help is it just us that needs it?

问：如果我们看到另一个人需要帮助，是不是只是我们需要帮助？

Lester: You can help the other one to help himself. If you do things for the other one, you cripple the other one. But we can help others to help themselves.

莱斯特：你可以帮助另一个人帮助他自己。如果你为

另一个人做事，就会削弱另一个人。但是我们可以帮助别人来帮助自己。

Q: Mainly by our change of attitude?

问：主要靠我们态度的转变？

Lester: That's part of it; just changing your attitude toward the other one helps the other one. The more we see the perfection of the other one, the more we're supporting the other one toward that perfection. You change your attitude and the other one will change; watch it.

莱斯特：这是一部分，只要改变你对另一个人的态度就能帮助他。我们越是看到另一个人的完美，我们就越是在支持他走向那个完美。你改变你的态度，另一个人就会改变。看着吧。

Q: To change my attitude, do you mean my basic understanding that he's part of my consciousness and there's nothing but perfect consciousness and not think of him as an individual limited?

问：去改变我的态度，你的意思是说，他是我意识的一部分，除了完美的意识之外别无他物，而不是把他当成一个有限的个体？

Lester: Yes. That's an excellent way to do it. It works,

doesn't it?

莱斯特：是的，这是个很好的方法。它很有效，不是吗？

Q: It works perfectly, yes. It works instantly.

学生：它完全有效，是的，它马上起效。

Lester: People will actually fit our consciousness of them.

莱斯特：人们实际上会成为我们意识中的他们。（人们会符合我们的意识，我们怎么看他们，他们就会变成什么样。）

Q: Then, if Lillian tells me she wants a bigger house, I've got to clear my own consciousness to let her fulfill my desires. Because it's only in my thoughts that I have her considered, isn't that right? I don't have to consider Lillian; it's only me that I have to consider, my own happiness, then she is happy. That is, my own happiness would be to go to the ultimate happiness—

学生：那么，如果莉莲告诉我她想要一个更大的房子，我得要清除我自己想让她满足我愿望的意识。因为只是我的念头让她想到了，不是吗？

我不必考虑莉莲，我所要考虑的只是我，我自己的幸

福，那么她就会幸福。也就是说，我自己的幸福将是走向终极的幸福……

Lester: But you gotta separation: Lil and me.

莱斯特：但你有一个分离：莉莲和我。

Q: I always had this problem, you know, since I've known you.

学生：我一直有这个问题，你知道的，自从我认识你以来。

Lester: You didn't have it at times; you would say, "Who is Lillian but my consciousness?"

莱斯特：有时候你没有，你会说："除了我的意识，莉莲是谁？"

Q: Yes. I say that. I just said it a few minutes ago: I've only got to deal with my own consciousness.

学生：是的，我说了。我几分钟前刚刚说过：我只需要处理我自己的意识。

Lester: O.K. That includes Lillian. right?

莱斯特：好的，那也包括莉莲，是吧？

Q: Yes, that's right.

学生：对，是这样。

Q: That includes a bigger house, too. (Laughter.)

学生：这也包括一个更大的房子。（笑声）

Q: I'll have to get rid of a limitation within my own consciousness. That's all I'm dealing with anyway: I'm not dealing with Lillian or houses or land, I'm dealing with my own consciousness. The blocks are within myself or the unlimitedness is within myself. And, as you said: If I'm an infinite Being now, I can do it now! I won't have to wait until I get home.

学生：我必须摆脱自己意识中的限制。这就是我所面对的一切：我不是在和莉莲打交道，也不是在和房子或土地打交道，我是在和我自己的意识打交道。障碍在我自己内在，无限在我自己内在。而且，正如你所说：如果我现在就是无限的存在，我现在就能做到！我不需要等到回家。

Lester: Right.

莱斯特：对。

Q: We're going to the moving quick!

学生：我们要赶快行动！

Q: By the time you get home, Lil, you're going to be happy with your house. as is.

学生：当你回到家的时候，小莉，你会对你的房子感到满意。

Lester: If you accepted it, that same house could be twice the size, when you went home. It would be so natural you wouldn't even notice it. You'd just move into a home twice the size that you left.

莱斯特：如果你接受了，当你回家的时候，同样一个房子可以变成两倍大。它会是那样的自然，你甚至不会注意到。你只是进入了一个比你离开时大两倍的房子。

问：这就是说，我妈妈生病，亲人负债，等等等都是我的业力。

风：业力就是你的欲望。程序，就是感受，就是欲望驱动的。

负起全责的意思是，你对你创造的整个世界完全负责，包括太阳升起，灰尘的走向，原子的震动，都是你创造的。只是你对此没有意识，对它保持有意识，你就能有意识创造自己想要的，而非不想要的。

问：老师，我都可以通过释放去帮助他们治愈吗？即使瘫痪几年呢？

风：我其实回答过很多次这类问题。关于"能不能做到xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话：every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.（每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放。）

问：老师，你这里说宇宙的和谐运作，具体什么意思？比如，我通过释放治愈家人，这是宇宙的和谐运作？

风：你产生想法的同时，她也会产生相应的想法，分毫不差。因此你并不需要通过语言和行动去让她改变想法，你只需要处理自己的思想就行，世界就会改变。

说到底，除了释放什么都不用做。release only。

答：好。

∞附录五：你每一次释放会帮助到所有人

问：莱斯特在离开世界后直接融入了无限？

风：这个我很早之前就告诉过你。

问：后来我听你说，莱斯特在离开后，有很多弟子见过他。

风：仅仅是以某种形式。

问：你也说过，融入无限后不会以任何形象出现。

风：融入无限存在不是消失，而是没有形式地存在。

问：Ralf 说莱斯特离开后第二天，来找过他。莱斯特是用什么样的形式找他的？

风：在梦中。你可以以任何形式见到莱斯特，莱斯特不再作为一具身体，莱斯特现在就在每一个人身边，以无限存在的“形式”。

如果你想要看见星光体形式的莱斯特，那你就会以星光体形式看到他。如果你想要看到肉体形式的莱斯特，你就会看到肉体形式的莱斯特。这取决于你的接受度。

但他在所有地方，每一个点，没有任何一个地方是他此刻不存在的。融入无限后，不会再以任何形象出现。

问：如果我有足够的接受程度，我还可能看到以肉体形式的莱斯特？

风：嗯，这不是他的“出现”，他现在就在。只是你没有投射他的肉体形式而已。并不是有一个“莱斯特”作为一具肉体出现了，而是你试图和一个“莱斯特”的肉体交流。

如果全世界有很多人同时投射莱斯特的肉体，那么他们会同时看到莱斯特的肉体，但那并不是莱斯特降下来了，而是处在无限存在中的全能的作用。

问：莱斯特融入无限后，不再成为一具身体，而是成为以“无限存在”的形式存在，但若是我想看到一位以肉体或星光体形式的莱斯特（我可以接受的话），我一样可以看到肉体形式的莱斯特，是这样吗？

风：是的。耶稣和佛陀，都可以。莱斯特也和学生说过你可以和耶稣一起喝咖啡。

问：融入无限，不再成为一具身体（肉体，星光体，因果体），不再轮回。一位悉达是以“无限存在”的形式一直存在于宇宙每一个点上，继续帮助他人？

风：嗯。

问：一位悉达，还会继续帮助他人获得自由？只是以无限存在的形式，而不是一具身体。

风：会无意识地投射所有人，帮助别人获得自由。其实悉达的帮助是最大的，那是无限存在的层面，只是你的心智理解不了，因此觉得那些语言文字的教导帮助更大，实际上那些无形的帮助才是最大的。

问：悉达帮助的范围是所有生命所有存在，而一位吉万穆克塔只是帮助少数的人？

风：吉万穆克塔也帮助所有生命，大师们都在无意识投射所有生命，哪怕是你待在山洞里，但是吉万穆克塔的助人游戏还未玩完，还保留了一些限制。悉达是完美的存在。

问：吉万穆克塔也帮助所有生命，这里说的吉万穆克塔是具体哪个阶段？

风：初果到四果。

问：预流圣人也可以帮助所有生命？

风：嗯。不仅仅是预流圣人，你每释放一次，就是在帮助所有生命。世界只是心智的投射而已。

问：是如何帮助的？比如我到达了涅比卡帕三摩地，但我妈妈不学习也不修行，也可以帮助她吗？

风：那比你做分享帮助大很多。人们不知道业力是如何运作的，释放会让你更加无私，只要你有无私的意识，你的心智会投射更完美的世界。它是真正的帮助。

但在agflap状态下，所谓的助人只是满足自我，滋长自我本身并不会产生多大的帮助。只要你自由了，哪怕是在山洞里什么也不做，也比所有的行动家加起来帮助大。

问：我每一次释放，当然帮助了我的世界，也可以帮助到我妈妈的世界？

风：是的，你每一次释放会帮助到所有人。

问：我每一次释放，都会帮助到所有人的世界。所有人就是所有人？

风：所有人就是所有人。

∞附录六：一有所悟，便走歪路

2021.1.3

倚天：“想要”在最表层，这是我今早的伟大发现。

我是无限：这是一个突破，有了这个突破，你可以越来越觉察到想要，然后就可以尝试去释放。

风：突破二人组。（笑）

倚天：好不容易有一点突破，被你们好一通羞辱。

风：不用突破啊。直接用。你看，每次突破，你都要用心智总结一下吧，总结出来都是概念性的东西吧。只不过用语言转化了一个概念，就想获得体验？

倚天：弄不好我今天下午就突破了。

风：你下一秒钟就可以突破，别拖。

不是头脑理解了一个东西叫突破，是能够体验释放了叫突破，能够持续体验释放更是一个突破。头脑理解了什么，那是假突破。这里面有一个误区，我来说一下。

往往人们用方法，没有达到预期的效果，就开始寻找解决之道。就像开车开不好时会去想，是不是有什么别的诀窍。行为上就是问这个，问那个，逮到一个释放好的就问。听到

一个观点，试了试感觉有用，接着恍然大悟。这个方向是不对的。

因为，比如你现在过于紧张，别人要你放松，你一放松，发现能释放了，于是就把放松定义为诀窍。

接着又卡住了，别人叫你允许，一允许，发现成功了，于是把允许定义为诀窍。

心里面积累的"诀窍"越来越多，释放也就越来越艰难，因为你时时刻刻去注意那些。

真正的诀窍，是保持简单。回到最简单的释放流程中。

问那些释放好的人是没有用的，因为他们并不能总结自己成功释放的原因。很多人虽然能释放，但总结的经验是头脑的想象，是错的。就像你问马云为什么能挣钱一样，其实他自己也不清楚。

其实很简单，如果释放有那些诀窍和原理，为什么莱斯特不和你们讲呢？

释放法的体验是，你越释放，要注意的东西越来越少，越来越简单。

就像骑自行车一样，学会了之后你上去骑就行了，不用考虑怎么骑。不用考虑先跨左脚还是右脚，这是通过大量释放来达到，不是通过一种理智上的理解。

（风接下来引用了一段莱斯特在 the way part3 中的讲话）

莱斯特：当我试着把一个体验解释给你们，就像尝试去告诉你们如何驾驶飞机，甚至开一辆车。我说仅仅是把钥匙插进去，换到驾驶挡，踩油门，然后你就出发了。

当你想往右边开你就把方向盘转到右边，往左边开就转到左边，你们能学会开车吗？你知道了开车需要知道的所有的事情，你能开车吗？不，你需要体验。

在开飞机上就更是如此了，我告诉你们怎么开飞机，你飞上去，快速地降下来。体验，是把你投到自行车上。我可以告诉你的头脑怎样骑自行车，但你不会知道如何去做，直到你体验到它。

当你体验到它时，你无法从理智上转移一个经验给另一个人，他们必须自己来体验。所以这是体验和智性理解的明显区别。

智性理解不会给你体验的能力，它可以引导你走向体验，但是它不会给你一个体验。因为体验不在头脑中，思考不是体验。

风: 像学习骑自行车一样，直接去操作，摔几次就学会了。

莱斯特：但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放心智的驱动。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

风：当你对释放法的"智性理解"越来越多，你就知道道路错了。释放得越好，越没有智性理解。

你知道那是感受，你知道可以释放，你知道释放是什么，你知道释放之后心智安静，那些体验你都有。

莱斯特：是的，你释放你对世界的贪爱和嗔恨，一小口一小口。但你需要来一大口，而不是这样一小口一小口。

所以你运用你正在做的事去释放。要明白，你唯一需要的努力就是去摆脱你的努力。这就是你就在世界中做的，你运用你的努力去摆脱你的努力，但是在你的存在中不需要任何努力，事物会立即物质化和反物质化。

然而，你尝试用头脑去搞明白。你做不到的，因为你的头脑、你的智力是障碍，是限制性概念的累积。所以你无法在你的头脑中搞明白，你可以成为你的存在，你现在就是你的存在了。

你并不必须要成为一个限制性的车架子，而这是你在工作和日常中要释放的。你释放所有的贪爱和嗔恨，摆脱所有和你关联的情绪。我回答了你的问题吗？

学生：是的，我想我没有试着去搞清楚它，但我可以说，我能跳过一部分。你回答了我的问题。

莱斯特：你无法搞清楚。

风：注意：你无法搞清楚。正确的努力还是要有的。其实保持简单地去做还是很重要的。我来说一下我当时也有过的惯性，以前当我体验到释放时，下意识会去总结，千万别总结，一个心智的总结会让你走偏很久。

释放得很好，你就继续释放，一悟你就歪。

以前一个人和我说的话： 一有所悟，便走歪路。这句话对我后来释放帮助很深。

记录收获，不要记录心智对方法的理解，因为那些理解真的都是限制性的。方法那一页只需要放上六步骤。

我持续释放达到三摩地之后，再看以前的奇葩理解，觉得自己很蠢。

我很早就发现交流帮助不到我，交流就是大家说自己的问题，然后互相认同各自的限制性观念，所以大部分交流是无益的。

修行人之间的交流，就是彼此发自己的心智理解，互相误导。

把方法发过去就行了，把大师的教导直接发过去就行了。

以前我有一个南传的群组比较好，内观群。平时大家安安静静，没事发一段经文，不加自己的注解。

后来进来的人多了，开始讨论经验了，群就没用了。心智加工过后的经验帮助不到人，只会误导人。

∞附录七

男性与女性在释放中各有优势，平衡特性后，才能到达终点

2021.1.3

天成：过去你说过女大师比男大师多，是这样吗？

风：相差并不多，且大师没有男女。

天成：因为很少会看到女大师，好像以为女性很难开悟。

风：女大师在社会中没有男性大师的接受度，因此会选择隐居而已。等到人们的集体意识中男女平等之后，就会有女大师出来。

天成：其实是不是女性比男性更容易开悟？因为女性更感性一些。

风：男性与女性各有优势。女性的优势在起初，因为她们是以感觉来运作的。男性是优势在于智性中心活跃，因此走到终点的意志力更强。

天成：智性中心，什么东西？

风：眉心。

天成：第三眼？

风：嗯。男性通常找到答案的意愿更强，女性时常会止步在快乐中。

天成：那女性凭什么优势走到终点？

风：但是大部分男性连起步都没有，只是在脑内活动。女性走得更快，只是会容易停在快乐里面。克服了这一点，平衡了特性，就会达到终点。

男性克服自己思维的惯性，克服自己的性欲，也是一种平衡特性。

两性各有优势，但最终你需要平衡。

天成：当今世界上的 30 位大师，有多少位女大师呢？

风：这个我不会说。而且也没有意义，因为我明天造一具女性身体，我就是女性大师，身体只是可以转化的图像。

∞附录八
风：让我们携手把原始释放流程纯正地展现在所有人面前

【2020.10.21 在不强迫的情况下传播原始释放法，但不要用之收钱】

风：我花了四年时间在找资料上，同时也在释放。后来出国接触到莱斯特后期音频和92年的课程，才明白一个简洁、完整的地图。它非常清晰、简洁、有力，是走向自由的完整地图。

尤其是莱斯特后期音频对释放法的讲解，学会释放流程之后，大家可以重点看the way系列，那是莱斯特的直接教导，会理清楚很多问题，同时也会获得极大的鼓舞。

大家可以在不强迫的情况下尽量传播原始释放，但不要用之收任何一分钱。

【2020.10.23 只有保持免费传播，才能保持释放法的纯正】

风：今天我引导那位群友，因为她没有体验过释放情绪，所以我也是从释放情绪的三问句开始，然后再让她走得深一步。如果没有体验过释放情绪的人，按照课程顺序来，也会学的很快。

莱斯特提到，如果你没有那么想要自由，你会被这个世界拉扯回来，而成功不了的唯一原因就是没那么想要。

所以，即便有了方法，我依然不认为大部分人可以自由，但是至少把工具提供给人们，让需要帮助的人受到帮助。

但是我在释放的过程中产生了一个强烈的直觉，任何收费，都会损害这个原始方法的呈现。所以，我希望大家在传播这个方法的时候不要用它来收一分钱。

最重要的是，必须先自己做到，才能教会别人。如果你自己做不到丰盛，做不到通过释放获得想要的一切，那么你也教不会别人。你必然会修改、添加一些限制性的观念在其中。

如果你无法仅仅通过释放来运作一个机构，而是通过收费，你就无法保持纯正。

【2020.10.30 风：我希望释放法保持免费的传播】

网友：你对这个收费的分享，怎么看的？

风：我个人的希望是能保持免费的传播，不过那在于你。因为这些东西，是很多人的无私奉献把它还原的，我只是做了其中一些工作。

我希望它保持免费的原因有两个：一个是现今的释放法机构已经够多了，而它们都不是关于觉醒的。我看到免费是能保证它纯正性的一种方式。第二个原因就是对于你自己而言，收费实际上会阻碍你的成长。我的观点是这样，但它们没有强迫性，你依然可以选择做自己想要做的。（笑）

最后，持续释放吧，贯彻六步骤。

网友：实际上莱斯特在世时教导的课程是收费的还是免费的？

风：他一开始是免费的，后来没有什么人来听，听了也没有去用，后来进行了收费。

网友：嗯。

∞附录九

在自己提升之后，勿忘帮助他人，以促进自己进一步地释放

2020.11.26

网友：我现在不想用释放法赚钱啦，我会用它达到自由。之前我是有想通过释放法教学赚钱的想法的。后来我想，Get everything by releasing only，那我可以通过释放直接获得金钱呀，干嘛要这么累呢？

风：用释放法来释放，可以获得更多的钱，也可以挣到比钱好无数倍的东西。是啊，为什么要尝试挣扎的方式呢。（笑）

网友：对。

风：直接去释放是聪明人的做法。

网友：所以我现在有点感觉不太想分享释放法了。我就想直接释放，去做到自由。但如果有人想要学的话，我感觉我也会分享，尽我的能力。

风：嗯，尽量还是以自己释放为主。在无畏之前，分享是带有想要控制和认同的。

网友：是的，我明显感觉到。

风：无畏是 50% 自私，50% 无私。在之后，你就可以决定帮助他人，这样会促进自己的释放。如果那个时候你还是盯着自己的自我意识，就会停止释放，这些莱斯特的视频里都讲过。但在目前，应该以自己释放为主。

网友：盯着自己的自我意识，是什么意思？

（风发了庆祝莱斯特 100 周年视频 3&4 中的一段讲解，文字内容如下）

莱斯特：你越自由就越想给予，你必须开始给予，你应该想去帮助任何人，实际上你把这个作为你生活的意义，你就开始往这条路上走了。

你一定要成为“耶稣基督”，如果他在这里，他会干嘛？开个公司，搞个宗教产业，赚点钱？他唯一的兴趣就是帮助别人。

我觉得我们大多数完成课程的人，都体会到让世界变成个好世界，然后他们就开始享受他们的生活了。

问问麦克（使用释放法的学生），他会告诉你，麦克就停下来了。当他在上面的时候（指进入释放的高峰），拥有了那些东西，然后他发现需要一直释放。记得你跟我说过吧，但是你停下来了，你已经到了高峰，你只需要继续，你就会到那个你能瞬间用意念创造东西的地方。

之前刚遇见麦克的时候，买几杯咖啡都困难，有一段时间满脑都是负面思想，突然有一天开始设定目标了（莱斯特讲述麦克经历的转变，出演了某个电影），他下一个目标，设定了6位数的目标，然后他简单、漂亮地达成了。

然后他就开始走极端了，买房子，买跑车，等等……

他其实有答案：需要持续（释放）。后来重聚的时候我说，麦克你是不是要开始帮助别人了？这样你可以更进一步。

他说，不要，然后他就卡住了。

他有他创造的物质的游乐园，但你是不可能在里面持续待的，你不是向上就是向下。这就是麦克自己给自己上的一课，不能停下，（应该）持续释放。

麦克如果你继续，你不会是这个状态，我的意思是（你能到达）那个可以非物质化（分解）身体，然后又物质化（重塑）身体的状态，瞬间创造任何东西，只用一个无需费力的念头。

一曼注：莱斯特曾经在《Goals and winning》（你必须赢得目标）中也与麦克对话过，提醒他不该停下释放。

之前麦克曾经为出演百老汇电影的一个重要角色而释放，后来他又制定了去好莱坞拍电影的目标，得到六位数存款的目标。在他达到这些目标后，他开始沉迷于名声和物质，停

止了释放。莱斯特说那时候他释放得比其他毕业生要好，本应该继续释放，大步向前，但麦克却停下释放了。

莱斯特对麦克说："不管怎样，你停下了，就是这样。看一下六步骤，六步骤里没有停下。什么也不要让其停下，你只需要一直保持前进。在与我交谈完的那段时间之后，你完全可以在一个月左右的时间内完全自由，但是你停下来了。你当时想要这世上的一切，却忘记了内在的幸福是如此美妙，而不是这世上的事物。"

在麦克的事例中，有两个非常重要的点：

第一，无论释放达到什么样的好状态，只要没有到终点，不要停下，因为不进则退。

第二，在自己得到提升之后，也不要忘记帮助他人。在《终极自由之路》这本书中，莱斯特也讲到："随着意识的扩展，我们的爱也会自动增加。通过帮助他人，我们帮助自己实现目标，让自己获得进一步的成长。我们只有有爱的态度，有慈悲心，与每个人合一，希望他人知道我们所知道的，才能走向开悟。"

在《与尤迦南达的对话》这本书当中也提到：他（指尤迦南达）曾经告诉我一个灵魂必须令另外六个灵魂解脱才能得到解脱。我（指沃尔特）想，神不希望我们寻找他只是为了自己，神也不希望我们还没有帮助他人就与无限融合。

助人即是助己。风曾经也遇到与麦克类似的情况，他在帮助其他人的过程中达到了自助，获得了释放上的突破：

风：我两年前曾经持续释放过一次，一个星期。当时，心智内的 agflap 清空得差不多了，接着处在一个非常舒适的状态，身边的世界也展现前所未有的和谐。

接着，整整半年一次释放也没有做，接着那些 agflap 就回来了，我甚至忘记了怎么释放情绪和欲望，持续地卡住，所以才进群交流。

后来我发现群里的人似乎不知道莱斯特后期音频和原始版本的释放法的存在，于是就翻译了 the way 和 92 课程的两篇。

在翻译的过程中，我自己也温习了一遍，记起了其中的要点。于是我又开始持续释放，记着上次的教训，就一次往前走了。

在你到终点前，一定不要停下来。

因为一旦你不在前进，就在后退。

开始分享之后，不知道为什么，我释放也变多了。每次我翻译完或者分享完，就有更多的动力去释放，这是真的体验到莱斯特说的，帮助他人就是帮助自己。

通过帮助他人，我们帮助自己

莱斯特：不必刻意寻找需要帮助的人，他们自会进入我们的生活。帮助这些真诚地想要获得指引的人，是一种义务。记住，你就是我。

有趣的是，我们开始活得更加扩展，更少地考虑我们的自我，转而更多地考虑他人，实际上我们这是在帮助自己。

但世人却并不这么认为，他们可能会将其解读为我们是在帮助他人。但除了自己，没有人需要帮助，我们自己才是最大的受益者。通过帮助他人，我们帮助自己实现目标。

帮助那些需要帮助的人，让他人也更幸福，这并不意味着放弃自身的成长，我们绝不能停止成长。通过帮助他人，让自己获得进一步的成长。

我们能为他人所做的最好事情是帮助他们自助。

当你纠正了自己时才能帮助他人。我再说一次，如果不能自助，就不要助人。但是要试着帮助他人，因为那会帮助你自助。

——《终极自由之路》第十九章　如何助人

2020年10月22日

风 下午6:19

我有一刻觉知到了全宇宙的念头

风 下午6:20

很难描述

风 下午6:21

最重要的部分是我觉知到了三个身体

风 下午6:22

我看到我们在释放欲望的时候，"因果"的那个体在发生变化

风 下午6:22

我解释一下这个体验

风 下午6:23

最初的身体是当你的欲望产生的时候，它立即发生了一个起因，你就认同了那具身体

风 下午6:23

嗯，我立即从莱斯特说的知识中找到对应，那就是起因体

然 下午6:24

起因，星光，物质身体

风 下午6:25

但起因在寻找让它满足的对象时，稍有延迟，就产生了一个完全由光构成的身体

风 下午6:25

这个身体完全就是在有欲望时，你将它图像化而产生的

风 下午6:26

这个过程几乎是你的思想发生的过程

风 下午6:26

接着就是有上有下，有前有后，成对的思想接踵而来

风 下午6:27

那些不断发展的思想积累在一起，感受从轻盈到沉重

风 下午6:27

沉重的感受积累出一系列的联系、关系、错综复杂的因果

风 下午6:27

光开始凝固

风 下午6:28

它就以这个光体的图像作为蓝图构成了我现在认同的肉体

风 下午6:28

这些我真的是在一瞬间体验到的

风 下午6:30

比如我们的物质世界如此沉滞呢？

风 下午6:30

因为创造被延迟了

风 下午6:31

由于你无法认识到心智是原因，所以你想象出了那一切因果联系

风 下午6:32

但是原因是什么？

风 下午6:33

起因真的就只是我们经常说的基本欲望

冰紫 下午6:33

心智程序

米妮 下午6:33

三大欲望

风 下午6:34

你创造了一种匮乏

风 下午6:34

那个匮乏没有被立即填补

风 下午6:35

所以它发展了随后的一切

风 下午6:35

当那个匮乏被释放时，从起因上，真的一切就结束了

2021年3月17日

天成 11:57:47
三摩地，实际上什么意思？

风 11:58:50
三摩地是与无限合一的状态

风 11:59:01
哪怕你瞥见一次，也是进入了三摩地

风 11:59:17
但是在它之前还有欲界定和很多层的禅定

天成 11:59:29
也就是说，进入三摩地就可以知道一切？

风 11:59:43
许多人将一些很浅的经验理解成三摩地了

天成 11:59:47
所有的知识？不管关于任何的

风 11:59:58
进入三摩地的那一刻，你就是全知的

风 12:00:07
只是掉出来时，会遗忘

风 12:00:31
但如果是涅比卡帕三摩地，你永远不会失去，也不会退出

天成 12:00:56
嗯

2020年10月30日

风 下午7:47

到顶是波澜不惊，无法被任何事物所打扰的绝对宁静

风 下午7:47

是自由

风 下午7:48

是全知、全能、全在

风 下午7:48

是无限存在

风 下午7:48

只要你不全知、不全能、不全在，你就没到顶

风 下午8:19

全知全能全在

风 下午8:19

这才是开悟

保持简单　贯彻六步骤　走向终点

——风

自由的风声

聊天记录 1

2020.09

目录

2020-09-09 风入群初步探讨“卡住”的问题 1

2020-09-14 风介绍原始释放法的来源：92 年的释放法视频与 the way 音频................ 3

2020-09-16 拉里和海尔所教弊端被意识到：无法持续释放 9

2020-09-17 拉里、海尔对原始释放法的增添修改、莱斯特不修正身体的癌症的可能原因、风介绍原始释放法的大意以及释放获得物质 17

2020-09-18 风对释放法进阶课程 the way 1 的翻译并解读............................ 31

2020-09-19 风介绍什么是真正的释放：覆盖上上面的感觉清晰离开，然后下面有一阵愉悦涌上。如果没有，那就没有释放 39

2020-09-20 风翻译 92 年的释放法视频 1 并且讲解其中的关键点 58

2020-09-21 风讲解对目标的释放 72

2020-09-22 风翻译和解说 the way2 和 92 年释放法课程 5，讨论一个爱的故事，讨论一些人对释放法的篡改.. 89

2020-09-23 与风聊天终于意识到什么是卡住，以及如何释放卡住，这是开启持续释放的关键一步，开办原始释放法教学中心时机已到 105

2020-09-23 风讲解原始释放法学习次序、激发法的弊端以及详解如何释放卡住的感受 ... 113

2020-09-25 风讲解关于一些释放的问题，释放法保持简单和原始的重要性，以及市面上一些对原始释放法进行更改和增添的现象 125

2020-09-26 风介绍莱斯特创立释放法的时间，继续对学习释放法的一些问题的答疑，翻译拼凑版自由六步与 92 年课程里的自由六步 138

2020-09-30 风在学习群讨论释放后的改变，美好的感受也要释放，终极自由之路是个失败教学记录，释放时不自觉屏住呼吸怎么办？ 150

2020-09-30 （新）风对释放法收费的看法，以及海尔拉里把释放法更改以便适合推广和赚钱 158

2020-09-09 风入群初步探讨“卡住”的问题

2020-09-09 23:34:19

“风”与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风 2020-09-09 23:38:26

你们不用问句吗？

你们怎么处理卡的？

我看好像用的是丰盛之书的感受能量的释放法？

@我是无限?群主，释放经常卡住怎么解决啊？

我 2020-09-11 07:08:37

@风?正常的，一次不行就多次释放，可以先去释放别的。注意去觉察和释放三大基本欲望

风 2020-09-11 08:20:58

好的谢谢，还有一个问题，你们释放用问句辅助吗？

还是仅仅是去感受情绪

我 2020-09-11 08:22:05

问句是为了让自己体会到放下情绪感受能量的过程，当体会到了这个过程，知道了怎么去释放的时候，就不需要问句了。

学习释放法之前，是无意识的抓住，无意识的放手。现在通过问句去觉察、练习和体会释放的过程，就会重新掌握自己放手的能力

风 2020-09-11 08:22:26

我一开始看的也是丰盛之书

但是那里面的释放方法感觉过于抽象

想象管子之类的

是不是有意识把情绪拉出来，然后有意识放手

我 2020-09-11 08:24:51

@风?你认为抽象，是因为你不知道意识的运作方式

你只要想象情绪感受能量从胸腹间透体而出，这些能量就会透体而出，因为能量的本质也只是意识

风 2020-09-11 08:25:06

但这样不是容易陷入想要控制吗？

我个人经验是只要过于有意识，就会卡住

后来有个人和我说，因为我过于注重身体能量

应该去觉察情绪本身

但是这个太微妙了

稍不注意就又去压抑它了

需要去归类情绪是九大情绪的哪一类吗？

我 2020-09-11 08:29:03

连情绪都还没学会去释放，竟然去担心会不会陷入想要控制，这……先不说会不会真的陷入，先去踏踏实实释放，一步一步学习和掌握再说

不用归类，还不到这个程度。先学会释放了再说

情绪能级知道就行，不用归类

风 2020-09-11 08:30:43

不是的，我说一下我的情况，我断断续续用释放法已经五年了。释放的感受很早就找到了，用的问句。但是现在就是陷入了停滞期

只要深入下去，就会卡住

对照六步骤，释放想要改变，也试过

但是还是卡

丰盛之书，海尔的圣多纳释放法里面的方法，还是其他学生教的，感觉没有用的特别趁手的

都是释放一会儿，感觉管用

然后又陷入了，卡在那里

所以问一下操作比较顺畅的各位，这种状况怎么解决

因为我看了你的文章，感觉你的方法或者说理解比较独特

我 2020-09-11 08:53:59

深入会卡是正常的，优先释放情绪背后的三大基本欲望

风 2020-09-11 08:54:39

噢，好的

其实我一直有一个疑问

我不太能分清**楚释放情绪**和**释放欲望**的区别

我一般仅仅是问问句，然后发现了欲望，然后继续释放那个情绪

我 2020-09-11 09:02:13

丰盛之书要一章一章过关

风 2020-09-11 09:03:03

噢，过关的意思是要释放到什么程度呢？

我是大概感觉会了就往后翻

我 2020-09-11 09:03:59

就是能够学会释放的方法就行

风 2020-09-11 09:05:31

好的，谢谢，我去试试释放三大欲望看看

2020-09-14 风介绍原始释放法的来源：92 年的释放法视频与 the way 音频

木 2020-09-11 13:59:42

按照释放法书 发泄出来的 就已经是释放了

可是天天都得发火怎么办

风 2020-09-11 14:00:08

发泄出来不算释放吧

压抑，逃避，表达，释放

发泄是表达

不是释放

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:25:18

很想要练习冥想，但又总觉得冥想很无聊，因此很难坚持

风 2020-09-14 15:29:50

无聊属于“万念俱灰”

也是一种感受

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:44:33

方法都是一样的是吧

我好像很逃避无聊这种感受，因此没有老老实实释放

风 2020-09-14 15:45:04

我个人的经验是，**别思考，别分析，直接释放**

思考分析只是心智在绕圈圈

永远得不出答案

就把它视作一种能量释放即可

这几天释放的挺舒服的

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:54:04

你是用的丰盛之书上教的方法吗

还是用的四问句

风 2020-09-14 15:55:39

我去 YouTube 上找的 92 年的释放法视频

那个时候莱斯特先生还在世

虽然是海尔和另一个女性在教，但那个机构是莱斯特的，传授的是原始的释放法

就是这个

它第一个视频一直到第四个视频，用的是三问句，反复问

到第五个视频之后，开始释放想要控制和想要被认同的欲望

这个时候就不问后面两句了

只问**“现在的感受是什么？”——“它是来自哪个基本欲望？”——“能不能？”**

只是identify出那个基本欲望是什么，然后问能不能

然后莱斯特有个the way音频系列
我也听了下
他讲一开始持续释放想要控制和想要被认同
然后那个“fear of dying”（死亡的恐惧）就会浮现出来
释放干净那个，你就自由了

我 2020-09-14 16:01:42

注意问句是**一开始让自己体会到释放的过程**，以后的释放就不需要再问问句了

因为已经掌握了直接释放的方法。抓取和放下这两个动作是下意识一直在重复的动作，每天都重复很多次，但是自己却从来没有意识到。

通过问句以及书上的解说，就非常容易体会到什么是释放，释放的过程会被自己掌握。之后释放只是一个念头，就像真的松了自己紧抓的手一样的

风 2020-09-14 16:01:54

是啊
还有个音频莱斯特就说了这个
仅仅是“allow it”
它就不断地被释放
我现在是在用简单的问句辅助
就是第五个视频里面那个
能不能
有时候释放起来，当我试着去觉察的时候
它就消失了
那时候就没问

我 2020-09-14 16:03:27

问句里面的第一问，能不能，是翻译错了
原意是有没有能力的意思

我有没有能力放手，让它离开？我愿不愿意放手，让它离开？**我什么时候放手，让它离开？**

注意去体会自己通过问句释放的整个过程，就会发现放手的具体操作，之后只需要一念就能释放，根本不需要再去用问句

风 2020-09-14 16:05:45

原文是could you
could you let it go
我直接问的英文
主要还是体验
不用太纠结问句的意思
陷入思考貌似就释放不了了

我 2020-09-14 16:07:21

能不能有种强迫放手的意愿，有没有能力只是在说有没有放手的能力
也就是说第一问只是在问自己具不具备放手的能力，放不放另说

风 2020-09-14 16:09:19
嗯，我觉得这个**关键还在于持续**
真的很容易就停下来了

木 2020-09-14 18:22:29
觉不觉得问多了也烦人
你们觉得具体操作烦人不
好处 坏处 如果永远……
几个简单句子还行

风 2020-09-14 18:23:23
原始的问句没那么烦人
就是 could you
集中到感受上，然后觉察它是什么欲望
然后 could you let it go

倚天 2020-09-15 06:05:41
*佛法就是让你观察自己
*这个观察一切的观察者，你如何观察？......
*没办法观察它，没办法思考它，没办法研究它，只能“成为”它
*也不需要成为它，因为你一直就是它

我 2020-09-15 10:48:01
这什么乱七八糟的
反正写的看似很玄乎，就会觉得很玄乎的东西很高深
然后又成功的迷惑了一大片人

朵萝 2020-09-15 11:18:07
整篇文章，尽是讲一些事事而非的东西，云里雾里把自己都绕进去了，有啥好？

风 2020-09-15 11:27:13
促进心智分析的东西，其实没什么特别大的意义
分析的时候，就没有在释放

我 2020-09-15 11:27:35
第一句就错了，什么佛法就是让你观察自己
整个就是在说一个观察法，先不管这个观察法对不对，关键是为什么要用佛法去证明这个观察法呢？

慧心-空慧 2020-09-15 11:29:10
问的人是谁？
谁在问？
很有意思

我 2020-09-15 11:32:14

@慧心-空慧?问我是谁的法门是有一个体系，不是这样随便问

比如如果去释放，结果来一个，谁在释放？需要这样吗

瞎参一通，好像比较高大上，仿佛发现了了不得的窍门。

这样其实就是在把一个反问法凌驾于真我之上了，好像只要这样不断反问就可以打败一切

慧心-空慧 2020-09-15 11:34:00

也可以，比如谁在释放？

谁在定义？

木 2020-09-15 11:36:33

头脑给出的答案又不是真的

慧心-空慧 2020-09-15 11:36:47

当真的允许接纳了一切，哪里还需要释放

还要好好释放[愉快]

我 2020-09-15 11:37:11

问题是你允许了吗？

这样随便反问一下就接纳了一切？？

慧心-空慧 2020-09-15 11:38:05

我们的身体本身就是业报体，每个人有不同的反应都是正常的，接受一切就好

看到就可以直接释放了

木 2020-09-15 11:38:52

看到愤怒也释放不了愤怒啊

我看到自己在愤怒

愤怒还是在那里

反而看到 容易有一个理性出来

理性遏制愤怒

看到还是要把它释放掉

不然只是说我看到自己愤怒了

这不对

紧接着可能就终止愤怒了，但其实这是被遏制了

当一个人知道自己在愤怒了，下意识的就知道这不对，马上就冷静了，这个冷静其实是假的

这个冷静往往是拖延愤怒

我觉得是方法他就是要有一个主动释放

而不是用头脑监督我们冷静下来

慧心-空慧 2020-09-15 11:39:16

这只是对成熟的修行者而言，才能用参

不一定适合所有人

看到就已经释放了

当你看到，允许接纳就已经释放了

我 2020-09-15 11:39:48

接受法又来了
观察法，反问法，接受法，反正各种方法张口就来
还有个欢迎法，三重欢迎

风 2020-09-15 11:42:03
释放的感觉很清晰啊
除了释放之外，其他都不叫释放
木 2020-09-15 11:42:27
我们并不比自己的头脑更强大，而且还往往认同头脑
所以要集中精神去释放它，不能松懈
头脑往往会在我们发现愤怒的时候让我们冷静
往往那一瞬间你就感知不到愤怒了，但那个时候愤怒并没有走

慧心-空慧 2020-09-15 11:43:01
你无需摆脱愤怒，你只是允许愤怒就行了，允许愤怒成为你生命的一部分体验，意味着更宽松地对待自己，你不要那么恨自己，不要那么讨厌自己。

我 2020-09-15 11:43:55
@慧心-空慧?允许法又出来了
看来你跟粪坑住在一起也挺舒服
允许嘛，允许就行了，粪坑就化为了自己的一部分

慧心-空慧 2020-09-15 11:44:50
允许接纳是目前最好的
释放法对刚开始来说也很不错的
找到适合自己的就是最好的[爱心][愉快]
当你真的做了，就真的很平安
当你真的无念了，就真的平安了

我 2020-09-15 11:45:30
你的问题是出在你在贪恋情绪欲望，舍不得放下
于是头脑一激灵就领悟出来了，接纳大法
多聪明
就我聪明
成功的逃避了释放
你去做吧，但是因为这个群是释放群，不是接纳群，法门不同，并且容易混淆，所以只能请出去了，请理解

慧心-空慧 2020-09-15 11:48:39
释放，允许一起做呀，不然学那么多干嘛
我之前也是释放了很久，后面再用上参，这只是我个人的体验
我 2020-09-15 11:50:15
这等好事，你自己去一起做就可以了，我们太傻，做不了。那拜拜啦！祝你成功

慧心-空慧 2020-09-15 11:51:50

@我是无限?感谢带我认识释放法[爱心]

没有你，我也不知道释放法[愉快]

我 2020-09-15 11:52:28

不要感谢我，我觉得做的太差了，带出来的人都不去释放，都去接纳和反问了

连这两者的差别都看不出来，简直太失败[憨笑]

慧心-空慧 2020-09-15 11:52:57

那是每个人不同的体验罢了

我 2020-09-15 11:53:14

就你聪明啊

头脑在忽悠自己都不知道

法门之间混用，不可能能够促进修行，只是在忽悠自己，作为头脑逃避释放的方式而已

慧心-空慧 2020-09-15 11:56:22

适合自己的不同时期的所有的法门，都是共同的目的，所有的路都没有白走

走的每步路都算数[爱心]

都是经历，都是体验

很宝贵

我 2020-09-15 11:58:41

是很宝贵，不断前进又后退，反正折腾了半天，还是原地踏步

但是自以为已经走了千万里

慧心-空慧 2020-09-15 11:59:24

嗯，怎样都好，怎样都不重要

我 2020-09-15 12:00:34

好，又一个怎样都好大法出来了！

您是法王！

慧心-空慧 2020-09-15 12:02:14

你就是自己的王啊

我 2020-09-15 12:04:28

我不是，我暂时无法自主，因为自己已经把自己忽悠瘸了

慧心-空慧 2020-09-15 12:05:31

那就把自己扶正[愉快][爱心]

做自己的王

我 2020-09-15 12:06:57

在没有彻悟之前，怎么做自己的王？

慧心-空慧 2020-09-15 12:07:58

你本来就是彻悟的，只是你不知道而已

你本来就是醒觉的，还要去哪里找到一个醒觉

我 2020-09-15 12:08:01

在没有真正走到底之前，头脑随意想出来的方法，哪怕看起来再合理，也不要信

释放法是莱斯特已经走到底了，才可以拿出来

既然你是醒的，那拿这么多法门混用是在开玩笑吗

都醒了还修啥

慧心-空慧 2020-09-15 12:11:35

人的五官加念头组成的世界能当真吗？

它们最多也只能算是一个资讯，如果你认为这个世界真的很真实

那也只是注定的

我 2020-09-15 12:14:14

法门混用的结果，就是没有一个法门理解，却自以为自己都通了

慧心-空慧 2020-09-15 12:14:30

我只是把我知道的说出来而已

那也只是我自己的体验

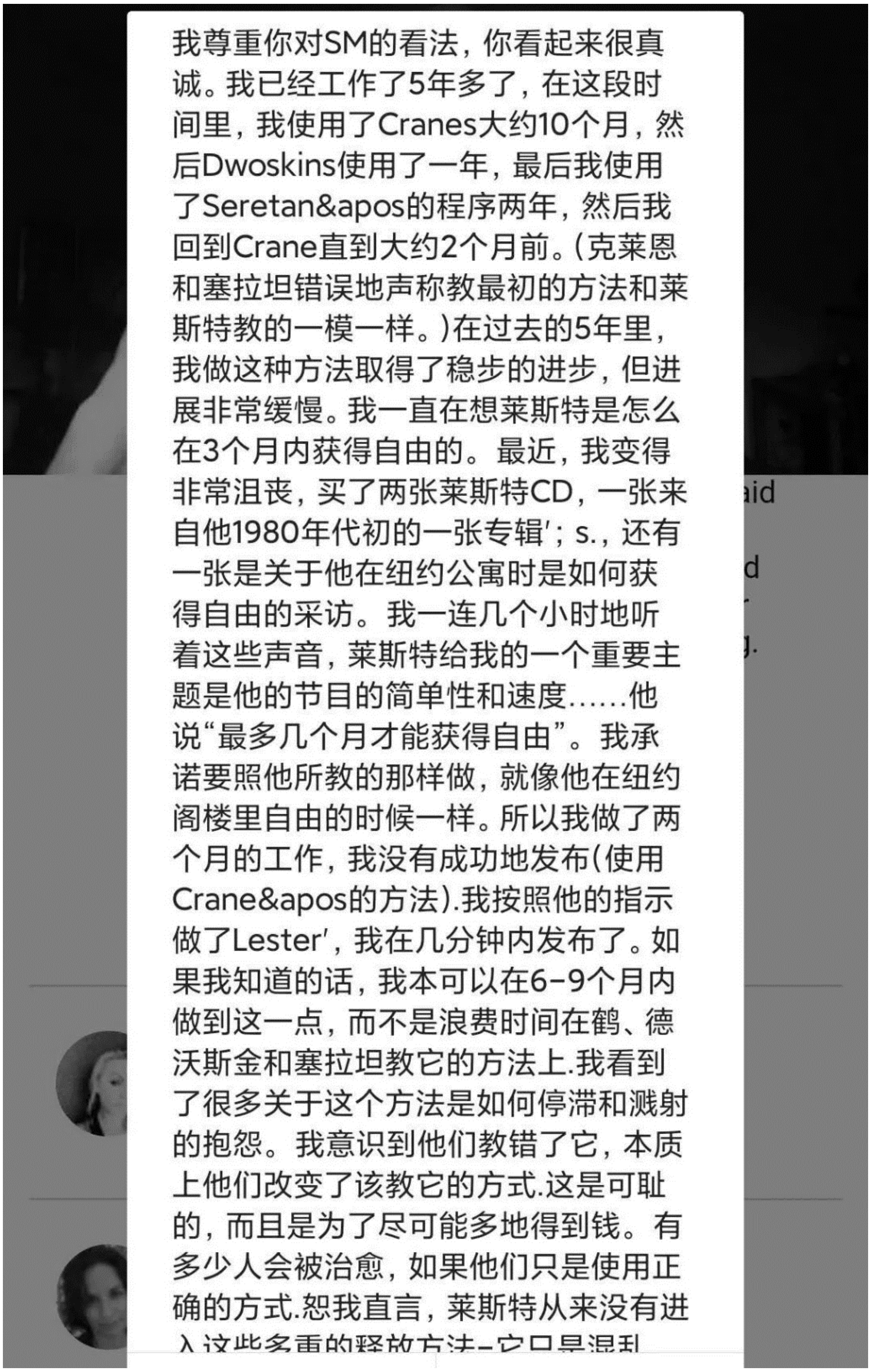
我 2020-09-15 12:15:47

如果自己的体验与书上出现了偏差，那那么请修正自己的体验

而不是开始把修行路上的体验当真，开始绕圈子

2020-09-16 拉里和海尔所教弊端被意识到：无法持续释放

AA 深莞惠置业顾问 陈 2020-09-15 13:19:19


我尊重你对SM的看法，你看起来很真诚。我已经工作了5年多了，在这段时间里，我使用了Cranes大约10个月，然后Dwoskins使用了一年，最后我使用了Seretan&apos的程序两年，然后我回到Crane直到大约2个月前。(克莱恩和塞拉坦错误地声称教最初的方法和莱斯特教的一模一样。)在过去的5年里，我做这种方法取得了稳步的进步，但进展非常缓慢。我一直在想莱斯特是怎么在3个月内获得自由的。最近，我变得非常沮丧，买了两张莱斯特CD，一张来自他1980年代初的一张专辑′；s.，还有一张是关于他在纽约公寓时是如何获得自由的采访。我一连几个小时地听着这些声音，莱斯特给我的一个重要主题是他的节目的简单性和速度……他说“最多几个月才能获得自由”。我承诺要照他所教的那样做，就像他在纽约阁楼里自由的时候一样。所以我做了两个月的工作，我没有成功地发布(使用Crane&apos的方法).我按照他的指示做了Lester′，我在几分钟内发布了。如果我知道的话，我本可以在6-9个月内做到这一点，而不是浪费时间在鹤、德沃斯金和塞拉坦教它的方法上.我看到了很多关于这个方法是如何停滞和溅射的抱怨。我意识到他们教错了它，本质上他们改变了该教它的方式.这是可耻的，而且是为了尽可能多地得到钱。有多少人会被治愈，如果他们只是使用正确的方式.恕我直言，莱斯特从来没有进入这些多重的释放方法-它只是混乱

安欧 Elekson　2020-09-15 20:32:55

我去释放的时候，总有一种声音抵抗我去释放，想让我去释放失败，想让我释放时注意力不集中，这个是抗拒吗

群友们，我该怎么办好呢

这样，大家也有没有我这样的体验啊，可能是我想释放成功吧，然后就有一股对抗的力量

风 2020-09-15 20:33:28

释放想要控制啊
这不是很正常嘛
应该都有
反正我是有过的
不想释放，或者集中不了注意力，或者卡……

紫 2020-09-16 12:59:58
@我是无限?他的预言在哪里可以看到呢
莱斯特是不是有讲过不提倡生孩子？

风 2020-09-16 13:00:59
是的
他给他学生的建议
不要生孩子，吃素
这两样

我 2020-09-16 13:01:11

“你知道吗，在我出去的时候我的身体死了好几次，我必须让它重新活过来。”我意识到那就是他为什么要把身体停在荒无人烟的地方继续他的星际旅行。如果有人发现了他，他们会认定他死了。想象殡葬的人看到他突然回趟“家”换身衣服时会有什么样的反应吧！他告诉我他与身体保留了一部分认同，所以他能够重新回来。一个大师知道他不是身体，他留在这里的身体只是一个传播媒介，好让他能与别人交流。他们没有想要身体安全的程序和欲望，因为他们没有对死亡的恐惧。莱斯特告诉我**当你完全没有恐惧之后你会发现生命非常舒适**。这就是他这个方法最重要的地方，释放掉对死亡的恐惧，你所有的不快乐也会随之离去，因为**缺乏安全感是它的首要原因**。

他是怎么解决上述太空旅行的问题的呢？因为我们这里没有任何人能够做到。他丢掉了肉身，通过思想以因果体的形式出去旅行。他说，你必须要超过光速，而科学家知道这是不可能的。当你希望去的时候，你必须能够用一个能瞬间移动的工具，比如星光体或因果体。你就想象你在那儿了，然后你就到达了。莱斯特告诉我他去到火星，着陆在一片像大象耳朵的植物丛里。我们现在，在那里着陆，看到贫瘠的表层，好像曾经有过生命，那时火星是个像地球一样的物质星球。现在他是个星光体星球了，我们所看到的是过去的遗迹。

月丫头 2020-09-16 13:02:18
吃素有利于身心健康，植物的能量纯净度高于动物

植物给到你的都是爱

紫 2020-09-16 13:03:01

我也在吃素

我 2020-09-16 13:03:50

关于吃素，莱斯特是说**为了保护动物**，不是什么动物的肉怎么样。虽然他也说了，植物的营养确实更好

关于结婚，莱斯特的意思不是不要结婚，只是说先去释放，这是最紧要的事情。**结婚后事情太多不利于释放**

出于爱，不吃肉。不是因为肉不好植物更好所以吃植物。

风 2020-09-16 13:04:40

《终极自由之路》里面有说

不过我平时还是吃肉

现在不太关注这个，就是持续释放

《我和莱斯特》那本

也是他的学生写的

这也是唯一透露了很多超自然的一面的一本书

其他书都讲的很少

朵萝 2020-09-16 15:27:03

应该是 13 年翻译的吧，莱斯特在 1992 年就死掉了嘞

风 2020-09-16 15:27:23

95 年死的吧

朵萝 2020-09-16 15:28:12

@风?你用 1909+84 岁就等于他去世的时候了

风 2020-09-16 15:28:44

噢，我好像在别处看到是 95 年去世的

不过这个不重要

朵萝 2020-09-16 15:29:03

所以不是 92 年就是 93 年去世的，绝对不可能是 95 年啊，因为大家谁都知道，他只是活了 84 岁

@风?唉，早知你说不重要的话，我就不纠正你了，你看我又陷入了我执不是

跳跃的火苗 2020-09-16 16:43:48

人类是宇宙最高生命形态 这个很多大师都说过 世界上能产生大师的地方只有地球

突然感觉身为人类好幸运，虽然有时感觉真艰难

风 2020-09-16 16:47:11

莱斯特说的是，**地球是一个高阶课堂**

因为这里很粗重，粗重到有足够的动力去解脱

There are different grades of schoolrooms for different planets. This one is a postgraduate course. It is of the most difficult, and therefore affords the greatest growth. All of us who are here are advanced souls-advanced in that we have chosen an extremely difficult place of abode. We wanted a higher course, a tougher one, and we've got it!

在不同的星球上有着不同级别的教室，这一个是大学毕业后的课程(postgraduate course)。这一个是最困难的，也因此能获得最伟大的成长。所有在这里的我们，都是进阶的灵魂(advanced souls)--进阶在我们选择了一个极端艰困的地方来落户。我们想要一个更高级的课程，艰难一点的，然后我们如愿以偿了！

这是自传的话

地球殊胜的原因正是因为它的极端艰困

As Jesus said, “In my Father's house are many mansions. ” After people drop the body they go into a world similar to this where they meet old friends. The main difference is that everything there is immediate. Whatever you think comes into being right away. So much easier a life than this.

就像耶稣讲的：「在我父的房里有着许多的豪宅。」。在一个人放下这驱体后，他会进入一个跟这相似的世界，在那里他见到老朋友们。主要的差别是那里的每一件事都是立即的，不论你想什么都立刻变成现实，比这里的生活轻易许多。

It's heavenly, compared to this. But because of its being so easy, there's little incentive to grow. Here, the opportunity for growth is the greatest.

跟这相比，那简直是天堂。但因为它的轻易，所以成长的诱因很少。在这里，成长的机率是最大的。

风 2020-09-17 09:37:45

我没啥特别的心得，就是持续释放，只要不在释放时，就是心智编故事，察觉到之后接着释放就是了

不用研究形而上的概念，用不同的语言描述一万次自由是什么，不如尝一口

释放让人直接体验，能直接体验，就别拉到思考猜测的层次

我是这样想的

所以，就是不断释放，不要停

其他的没了

繁星 2020-09-17 09:45:00

我想知道，大家平时没什么事情，没什么特别的情绪感受时，释放什么呢？念头吗？如何做到持续释放呢？

风 2020-09-17 09:45:19

那是一种感受

繁星 2020-09-17 09:45:59

任何时候都可以释放那？比如现在释放什么呢？

没有什么情绪波动

风 2020-09-17 09:46:09

你看这种释放法表格

沉闷的情绪也是情绪

无聊的情绪也是情绪

“空白”的情绪也是情绪

你一看，就有想要控制和想要被认同的欲望

繁星 2020-09-17 09:47:19

那就要去一直觉察，体会一下自己现在的感受，然后进行释放是吧

风 2020-09-17 09:47:26

愿意去感受到，你就能感受到

比如如果你不释放，你可能不由自主地去刷视频，看书

这个就是潜意识的情绪在推动

受不了当下这个无聊的感觉

如果不用逃避的方式，用释放来解决，你就是释放当下无聊的感觉

释放之后，你就会不那么无聊，也就更容易继续坐在这里释放接下来浮现的情绪

不断产生的放松和清晰感会推动你

这是我个人的经验

neamo 2020-09-17 09:49:56

我给下属安排工作，我感觉他有点抗拒，我认为我安排的内容是作为这个岗位的人员必须要做到的事，不应该抗拒，即使有点觉得困难也应该努力克服。我因此而感到有点愤怒，怨恨。我该释放什么内容呢？

风 2020-09-17 09:50:11

你不是描述出来了吗？

愤怒，怨恨

不用思考它，直接释放

neamo2020-09-17 09:51:02

如果是释放：我允许员工抗拒，这个算是释放吗？

风 2020-09-17 09:51:19

群主也一再强调了，**允许法不是释放法**

释放是一种清晰的体验，你的情绪能量穿过你的身体被放走

它只是针对情绪，以及情绪背后的基本欲望

neamo2020-09-17 09:52:14

我想问的是“员工抗拒”，这个算不算是一个情绪？

圣多纳释放法，不是有一句提问，就是我能允许。。。。。吗？

风 2020-09-17 09:52:34

员工抗拒不是，你抗拒才是

接纳是一个结果

它不是方法

在你释放之后，你可能会接纳员工的一切行为

但是不代表一开始你要这么说

neamo2020-09-17 09:53:49

你说的释放和接纳，我还不能够区分。似懂非懂

风 2020-09-17 09:54:01

你体验过释放的感觉吗？

体验过就好说，没体验过就难说一些

neamo2020-09-17 09:54:31

我用的是圣多纳释放法。我遇到情绪就按照那 3 句话来念叨。

风 2020-09-17 09:54:55

嗯，你有没有清晰体验过情绪被释放的感觉呢？

neamo2020-09-17 09:55:37

丰盛之书中，想象出一根管子的方法，我始终做不到。我想这一根管子，但是这根管子什么用都没有。我的情绪在用丰盛之书的方法释放的时候，好像就消失了。

风 2020-09-17 09:55:59

管子对我也没什么用

每个人有适合的切入点

但是**只要体验过一次释放，你就知道释放是什么**

neamo2020-09-17 09:56:31

我用圣多纳法的时候，谈不上很清晰，似乎感觉是慢慢变平静了一些

风 2020-09-17 09:57:00

你的意思是，你还无法**准确区分释放和压抑/逃避的区别？**

neamo2020-09-17 09:57:38

我现在的想法是，**圣多纳释放法就是一个体验法**，我也不想到底好不好，有啥用，就是按照方法问自己问题，一遍遍的问和答。

风 2020-09-17 09:58:04

嗯，也可以啊

不过当你体验到什么是释放，你就可以释放下去

neamo2020-09-17 09:58:31

那倒没有，我基本上能够区分什么是压抑逃避和释放。我基本不逃避。我自己认为

我念叨几遍以后，倒没有感觉到**一团能量的消逝**，我只是感觉平静了些。但是没有一个很明显的不平静与平静的界限。所以也不知道到底其没起作用。我理解的

丰盛之书的释放法的效果类似于**与人生气时被气的心口堵，释放了之后马上心口就不堵了那种情形**。我用丰盛之书体验不到那种感觉，也就不愿意用丰盛之书了。

风 2020-09-17 10:03:23

不用想象是什么
通过体验来学习
你描述的这个，我倾向于认为**你可能没体验到释放的感觉**
因为我个人释放的感觉是很清晰和明显的
情绪能量穿过身体离去，立即体验到一种轻松、更愉悦的感受
这样你就不会混淆什么诸如接纳之类的东西
释放这个词，和你生命中一种极其确凿的体验相对应

繁星 2020-09-17 10:07:08

@风? 那请你多指点一下 我也觉得我释放的效果不是很清晰和明显
总觉得是随时间它自己淡下去的

风 2020-09-17 10:07:48

这个，就是要练习
别人的描述并不能直接带给你体验
就比如说你问：现在的感觉是什么？
你可能看到你的“无聊”
然后，你直接感受一会儿，这个感受会变得清晰
然后你用问句：**我能不能简单地放手让它离开**
第一直觉是能你就说能，不能就说不能
不需要用头脑去思考这个命题
只要这样做，**诚实地看待自己的感受**
你就知道有没有被释放
因为如果没有被释放，当你看向它的时候，它还在那里
如果释放了，它就走了，更深的感受就会涌现出来

neamo2020-09-17 10:12:31

那你释放的时候是要想象自己体内有一团情绪能量，然后同构某一个想象的可视的管道之类的东西把它输送走？

风 2020-09-17 10:12:41

我不这样做
这样做对我效果有限

neamo2020-09-17 10:12:50

我好像一想就完全没有了，
那你的方法是怎么样的呢

风 2020-09-17 10:13:03

我六年前做释放，试了很多方法
后来用那个原始的释放法，获得了一些体验
就是感受情绪，然后问能不能放手
情绪本来就是一股能量啊，你能清晰地体验到它
没必要再想象什么
实操上就两种结果嘛
一种就是你释放掉了

一种就是你没释放掉

把它压抑回去了

不需要用什么接纳、xxx、xx之类的词来粉饰没释放掉的事实

没释放掉，就再面对它，继续释放就是了

2020-09-17 拉里、海尔对原始释放法的增添修改、莱斯特不修正身体的癌症的可能原因、风介绍原始释放法的大意以及释放获得物质

我 2020-09-17 10:58:52

对，释放路上会有顿悟，比如只要能够释放一个情绪，就说明所有情绪都是假的。这就是顿悟，直接悟空

就像说发现一滴海水是假的，自然整个海洋都不存在

所以说释放法其实没这么简单，里面的东西，要去深入挖掘的话，能够一挖到底。

从这里可以看出，在释放路上的那些领悟，为什么不要当真？因为你领悟的都是些啥呀？[憨笑] 我上面举的这些例子，这才是真正的大领悟，只会更加有助于释放，而不是领悟的那些什么歪门邪道，只会起到阻碍和拖延释放的目的

比如有很道友领悟的，只要看着情绪就可以了，不用主动去释放。有的呢，**就释放法变成了接纳法，或者变成了观照法，或者便成了当下法**，总之呢，玩完这些可以，但是不要说这些是释放法，那就是自己头脑的自以为是和逃避

说这些呢，不是说批评谁，讽刺谁，阻碍谁，看不起谁，只是因为**释放不是为了别人释放，是真正为了自己的自由而释放**。为了自己的自由，严格一些，谨慎一些，谦虚一些，稳妥一些，才是正确的

因为随着释放的深入，越来越会发现，在平时生活中的那些细节，那些**平常的习惯性的生活习惯才是最深入的潜意识**。这个时候就越要谨小慎微，严格执行释放法，不打任何马虎眼，才能真正释放掉

风 2020-09-17 11:43:07

群主讲的很好[强]**不要把任何“领悟”当回事，一有所悟，便走弯路**

如果你发现自己对这种“领悟”有情绪，就继续释放情绪和基本欲望就好了

到了终点，才能看到全景

释放法可以到达终点，完全没必要中途改变方法，那是小我的诡计

目的是让你停止释放

只要停止释放，就在走向世界的限制

我 2020-09-17 12:23:56

对[强]

@风?三大基本欲望开始释放了吗？

风 2020-09-17 12:29:23

嗯，现在主要是释放三大基本欲望

目前还主要是前两种

想要控制和想要被认同

繁星 2020-09-17 13:20:41

在喜悦中持续释放——莱斯特

越喜悦，越接近我们的本质。喜悦就是平静。喜悦使你充满能量。而在冷漠的情绪做什么都很困难，喜悦的能量最高......

这篇文章的意思我没有很理解 通过释放后感觉已经好了，已经喜悦了，还怎么继续释放呢？

不过理解不理解也没所谓[偷笑]反正我大部分时间里并不喜悦

风 2020-09-17 13:22:39

喜悦也是一种感觉

看（情绪表格图）接纳那一边

莱斯特用了一个词叫，“better”

更好的是什么

释放得很舒服了，后面还有更好的吗？

所以有一期音频里面讲，不要 **release to get high**，而是要 get high to release

繁星 2020-09-17 13:24:56

是不是就是一定要以开悟为目标

风 2020-09-17 13:25:17

你现在也不知道开悟是啥意思啊

莱斯特的意思是，**不要因为释放了之后得到好处就停下来**

因为没有所谓的静止不动

“There is no standing still. If one is not going forward, he is going backward. If he is going in the direction of the world, he is in the opposite direction of freedom from limitation, as the world is of limitation.

没有所谓的静止不动；一个人如果不是在前进，那么他就是在后退。如果他是朝着世界的方向走，那他就是和从限制中自在出来(freedom from limitation)的方向相反，因为这世界是具有限制的。”

只要你停下来不释放，你就在压抑你的情绪，你就在退步

你释放，接着感觉到喜悦了，这个时候想要控制发生作用了，你停止了释放

这就是在退步了

应该继续释放，往更高更深处走

而不是等到你再退回到之前的状态，再反反复复来一次

繁星 2020-09-17 13:28:05

哦，虽然还不是很明白，不过反正喜悦也不可能持久，肯定要退转的，那就继续释放呗

子靖 2020-09-17 13:29:23

@风?会退回到之前的状态吗？还是至少会比之前好一些呢？

风 2020-09-17 13:29:38

可能会好一些吧
至少你有释放的经验了
但我个人的体验是，我释放六年了，中间断断续续，经常反复
这就是因为没下决定
这都是弯路，总不至于再走吧
中间看了非常多的**形而上**的理论知识，其实都是在**藉由这些东西逃避释放**
研究怎么“描述”那个终极的状态其实没有意义
按莱斯特的说法，释放法所需要的一切知识都在六步骤里
你只需要一条简单直接的道路
然后义无反顾地走下去就行了
所以，凡是鼓舞你继续释放的东西，你可以看看
凡是让你停下释放的东西，你应该警惕
一旦停止释放，我就知道我错了，至少不在道路上
让你停止进步的东西，包装得再神圣也没有用
我大致就是这个观点
简简单单地实操就好
真相会展现在你面前的，不需要在此岸用语言修饰
只要你没体验到，转换无数种描述方式，它也不是你的
莱斯特的 the way 系列音频就是在反反复复地讲这个
完美的六步骤

黄晶 2020-09-17 17:14:17

不好意思，我刚开始接触释放法，请问一下，具体自由六步是什么？

茜 2020-09-17 17:19:43

1、 允许自己对波澜不惊或者是自由的渴望超过想要被认同、想要控制、想要安全妥当和想要分离的欲望。
2、 认定自己能够通过释放来获得自由、达到波澜不惊的状态、或实现目标。
3、 允许自己审视一下自己所有的感受，把它们归结为四大欲望：想要被认同、想要控制、想要安全妥当、以及想要分离，然后允许自己把它们放下。
4、 让释放成为自己的常规行为，一直保持对四大基本欲望的释放，不管是在人前还是人后。
5、 如果你真的在哪里卡住了，把想要控制或改变这种被卡住的局面的欲望释放掉。
6、 每次你释放完，就会变得更快乐、更轻松、更高效。如果你持续释放，就会越来越快乐、越来越轻松、越来越高效。

ICHI 2020-09-17 17:38:22

为何这里讲四大欲望

我 2020-09-17 17:48:48

丰盛之书版 六个步骤

1. 你想要进入内心的平静，让这种“想要”远远超出你想要认同、控制以及安全感的欲望。

2. 坚信你能通过运用释放法进入内心的平静。

3. 把你所有的感受都归为这三种欲望：想要被认同、想要控制和想要安全感。随时发现，随时释放。

4. 把做释放当成一种习惯。

5. 即使你遇到瓶颈，也要释放掉想要控制瓶颈的欲望。

6. 每次你做完释放都会更轻松愉悦，如果持续做释放，就会持续感到轻松愉悦。

风 2020-09-17 17:49:32

想要分离是海尔后来加上去的

我看原始的释放法视频，以及所有莱斯特的音频，说的都是三大欲望

莱斯特在 the way 里面说了

只有一件事情，你释放掉，就结束了

那就是 fear of dying

对死亡的恐惧

但是，**你要释放足够多的想要控制和想要被认同，才能让深处的 fear of dying 浮现**

我 2020-09-17 17:58:49

每次释放**想要控制**或者**想要认同**，特别是**想要安全**的欲望的时候，背后的恐惧就会浮现。因为这三大基本欲望就是**为了逃避恐惧而设的**，也就是说，三大基本欲望就是对恐惧的防备措施。释放了三大基本欲望，背后的恐惧就无处可藏，就会直接暴露出来

恐惧能量就像情绪能量一样释放，没有什么不同

风 2020-09-17 17:59:25

嗯

都是 survival programs

生存程序

莱斯特也这么说

我 2020-09-17 18:00:41

莱斯特怎么说的？没有去看，都是英文的[捂脸]

风 2020-09-17 18:00:41

fear of dying is just a feeling 对死亡的恐惧只是一种情绪

大致意思就是说，**让人释放足够多的想要控制和想要被认同，然后在它下面就是对死亡的恐惧**

这个恐惧只是一个感觉，就像其他的感觉一样

但是你想要逃避它的倾向非常强烈，以及有非常大的惯性

所以需要努力让它出来，并且让它离开

当它出来时，你就发现你并不会死，依然活着

这样你就能一次次地继续看着它

直到释放干净

所以莱斯特在 keeping it simple 里面这么说

他甚至只说了释放想要被认同和想要控制

因为你释放足够多，在它下面的想要生存就会自动被觉察到

因为导致你想要被认同和想要控制的原因，或者说驱动力，就是想要生存（对死亡的恐惧）

莱斯特基本没说过想要分离

我 2020-09-17 18:09:13

你对莱斯特的这些录音挺熟啊

风 2020-09-17 18:09:36

嗯，只要能找到的，都听了不下二十遍

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:09:34

@风?翻译份文字整理下阿

风 2020-09-17 18:09:55

也行，有空可以做做

我 2020-09-17 18:09:59

[捂脸]那还不多翻译翻译分享分享

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:10:20

对啊，对翻译翻译

风 2020-09-17 18:10:19

莱斯特在 the way 里面给出了几个建议

他说，做到任意一个，你都可以自由

一个是 **get everything and anything by releasing only**

就是**仅仅通过释放得到一切**

他进一步解释说，这意味着你会不断释放

因为你时时刻刻都有想要的东西

另外一个就是 release the fear of dying directly

就是“**直接释放对死亡恐惧**”

the way 应该属于进阶课程

就是对释放法课程的毕业生讲的

这些人都释放的不错

我当时在国外留学听的

有几篇特别喜欢的音频

解决了我很多困惑

所以经常听，有些语句记得很牢

比如 **the way 系列**

因为早期音频讲释放很少

所以我听过几遍就没听了

但是后期音频围绕着释放法在讲

然后我看了 **92 年的释放法课程**，他们那个时候教释放法，和现在各个学生的教法都不一样

比较符合莱斯特在音频里面讲的路子

先找到释放的感觉，然后释放想要控制和想要被认同

然后等看得到想要生存（死亡的恐惧）时，释放它

我 2020-09-17 18:18:37
是莱斯特亲自教的吗？
风 2020-09-17 18:19:11
不是
是海尔和另外一个女的
不过那时候莱斯特还在世
海尔是 workshop leader
是莱斯特指定的释放法教师
我 2020-09-17 18:20:06
莱斯特还在世，都不敢作，他一走就都瞎搞呗！
风 2020-09-17 18:20:09
海尔后来自己成立了一个机构
释放法就加了很多东西
变得很复杂
其实一开始教的很简单
我 2020-09-17 18:20:53
是的，释放法本来就非常非常简单
我是严格按照丰盛之书去学习的
风 2020-09-17 18:22:55
丰盛之书还有一本 workbook
我看了下这本书，和莱斯特流程基本一致
但是加了很多自己的东西
后来我总结了一下几本书的教法
拉里是流程上比较符合莱斯特的丰盛课程
但是具体释放方法不符合
海尔的那本书是释放方法上用问句，较为符合，但是流程上不符合
两人把方法都搞复杂了
管子法是拉里发明的
原来的释放法是怎么教的呢
风 2020-09-17 18:29:45
可能你比较适合这种想象
我是怎么想都没用
我 2020-09-17 18:30:00
那莱斯特是怎么教的
风 2020-09-17 18:30:00
后来看了 92 年的释放法视频
当时直接拿出一张图
就是这个情绪表格
然后让别人想一个问题，注意当下的情绪
然后在表格中找到自己的情绪属于九种中的哪一种
然后稍微感觉一会儿
接着就是三问句
could you，would you ，when

这是一开始找感觉的方法

到了第五个视频里，就开始教“**更加深度的释放**”

也就是**释放想要控制**和**想要被认同**

这时候他就把后面两个问句抛弃了

首先还是注意当下的感受是什么

然后注意这个感受是来自想要控制还是想要被认同

如果是想要控制

就问：**你能允许自己对这个想要控制更加觉察吗？**

接着就问：**你能放下它吗？**

然后，**再看看，还有剩下的想要控制吗？**

然后再“be more aware of it”，就是更加觉察

然后是“could you let go of it”

他解释这个释放欲望的方法之所以省略掉后面的问句，是因为你只要能够 identify（认出）这个欲望是什么，它就会浮现到表面

你自然就会有一个 tendency（倾向）去直接放手

而不需要像释放情绪那样，问“愿不愿意”和“什么时候”

再后面几个问题就是不断重复这个过程了

一般来说，一开始释放碰到想要生存

要释放足够多的想要被认同和想要控制

潜藏在它们底下的想要生存（对死亡的恐惧）才会冒头

觉察到，才能释放掉

所以我现在用的方法就是这个

不过我还在释放想要被认同和想要控制的阶段

还没怎么看到底下的对死亡的恐惧

总结一下就是，所有**感觉（情绪）都是三大欲望，来一个释放一个**

莱斯特在 the way 里面说

必须要想要自由超过想要有形世界

他进一步解释，一般人无法理解有形世界是什么意思，所以他改成“必须要想要自由超过想要控制和被认同”

然后，要下一个决定

这个就是他在解释六步骤的前两步

没有这个 decision，你就一定会后退

你决心达到某个地方，就会达到某个地方

就比如你决定实现一个目标，当目标实现时你就会停下来

如果把自由当目标，在得到自由之前你都不会停下来

大概这个意思

我说的可能有点乱

其实就是**注意情绪是什么，然后认出背后的欲望是什么**

强烈建议看莱斯特的 the way， the right path 这两个音频

帮助非常大

非常鼓舞人

谢谢分享

我 2020-09-17 18:48:10

这样一对比我发现插管子的方法非常好，非常有助于让人真正体验到释放的具体过程，并且这个过程其实就是跟插管子一样的，情绪感受能量直接离开

并且是主动让情绪**能量离开**，更加突出来了主动性

风 2020-09-17 18:48:44

可能分人
有一部分人是视觉型
一部分人是听觉型
我遇到过一些学释放法的人
有些人就对管子法特有感觉
对问句感觉不大
有些人对问句有感觉，对管子法感觉不大
不过，**只要会释放了，两种其实都无所谓**

我 2020-09-17 18:50:51

问句让我体会到的释放过程其实跟插管子一样的
插管子其实更加生动形象

风 2020-09-17 18:51:22

让我第一次体验到释放的是丰盛之书里面的那句“解压”
我那时候是怎么体验到的呢
就是在胸腹感觉到情绪
然后感觉到它自然想离开
我只要不压住它，它就自己出去了
然后再用问句法，感觉就很好了
所以我算是得到了两本书的帮助
都有点用
很多新人找感觉这关难过
我有个朋友，释放好几年了，还没找到释放的感觉
问句，管子都试过
就是找不到
所以这个事也挺难讲
找感觉这个，我也不知道该怎么和别人说清楚

我 2020-09-17 18:59:30

插管子要注意的地方是，感受完**全受自己的意识控制**，因为感受本来就是意识层次的东西。只要想象感受能量往外排出，就会排出，这是可以直接去验证的

如果不相信这一点，或者非常抗拒这一点，就会觉得插管子没用起不到效果

问句呢，是不断问自己的时候，自己决定让感受离开。也是这个离开的意识，直接让感受离开排出体外。原理是相同的

这里面还有一个特别容易混淆的地方，就是会发现自己看着感受，什么都不做，感受也会自动释放一些。这种**被动释放**，跟释放法的主动释放是完全不同的。

风 2020-09-17 19:02:15

嗯，就是决定
我觉得丰盛之书有一个好处
它强调了“**感觉中心**”
我发现有些从海尔那本书开始的人，不知道什么叫释放的感觉
有些把“变得淡了一些”这种压抑看成是释放

“There are many aids to doing it. In the little booklet, The Eternal Verities, there are ways and aids like: "Get to the place where no one and no thing can disturb you." When someone disturbs you and you don't know why, the thought is subconscious. Bring up the thought. By constant trying you will develop the habit of actually getting it up; you'll see that there's a limiting thought, an ego or selfish motivation behind it and you'll drop it.

有很多方法可以做到。《永恒的真理》这本小册子里就介绍了一些方法，比如“到一个没有任何人或事可以打扰你的地方。”当有人打扰你而你不知为何时，这念头就是个潜意识念头。把这念头拽出来。通过持续的练习，你会发展出挖出潜意识念头的习惯，会发现在一个有限的念头背后是小我在驱动，那样你就会释放它。

Q: Is just seeing the subconscious thought or motivation enough?

问：只是看到潜意识念头或动机就够了？

Lester: Just looking at it is not enough. You must consciously drop the thought or consciously will out the tendency or motivation. I'm assuming you'll want to let go of these thoughts because they're all limiting and negative.

答：不够，你还要有意识地释放它或者有意识地消除与之相关的习性或癖好才行。我是假设你想要释放这些念头，因为他们都是有限且负面的。”

这是终极自由之路里面的一段
莱斯特说的和群主说的一样
只是看到是不够的
你需要“有意识”释放

我 2020-09-17 19:10:07

我曾经想要说以后到群里回答问题都不再用自己的话，都引用莱斯特的话。但是书看的太少做不到。我发现你可以

风 2020-09-17 19:20:15

以前太喜欢研究理论了，导致释放了几年反反复复
现在什么都不看了，就复习六步骤
最多有时候听听少数几个音频
释放是很简单的事，有问题在六步骤中都能得到解决
大家在一起互相鼓励一下，交流一下经验
然后不要停下释放

群友 2020-09-17 20:36:46
预订中英文双语同版**《美丽人生： 如何玩好人生这场游戏》**，是践行版的释放法
我 2020-09-17 20:38:34
就冲这本书的标题，跟莱斯特就不是一个道上的啊
风 2020-09-17 20:39:47
To play with this world, to try to make it a good world, as is generally done in metaphysical teachings, is fruitless as far as Realization is concerned.
形而上学中所教导的**“跟这世界玩游戏，让这世界成为更好的世界”**，对开悟而言是无益的。
终极自由之路
的确不是一条道上的
我 2020-09-17 20:42:48
@Joy《美丽人生》 这本书可能写的很好，但是不要与释放法扯上关系，并不是说学习释放法的人，别的书就不能看，可以看，只是说**看完别跟释放法搞混就行**

风 2020-09-17 21:01:14
以前学过原始佛法、唯识、禅宗、道教……很多理论，现在都不说了
混杂方法没有意义
像以前学的**马哈希禅法**、**孙伦禅法**、**葛印卡禅法**都是很好的方法
但是释放法最简单直接
而且觉者的方法往往非常完整
它并不需要像世间学术那样，需要来自“他山之石”的补充
我 2020-09-17 21:06:38
@风 是的，释放法是完整的方法，专一就好，一通百通
释放法的真正目标是**获得真正的自由**，如果目标只是**定在怎么在世间活的更加好，那么有很多欲望就无法真正释放掉**。
风 2020-09-17 21:13:41
他这个应该属于没体验到释放的感觉
因为我看他说“从脚底排出”
释放有这种情况吗
我 2020-09-17 21:14:24
可能是自己乱改的方法

木(jerry_write) 2020-09-17 21:19:25
@风?你今天讲的 可不可以回头文字总结下

风 2020-09-17 21:20:02

基本都是复述莱斯特音频里的话
我回头翻译一下 the way 系列，做个文本吧
直接听这个最好，莱斯特讲的非常清楚

我 2020-09-17 21:23:29

@风 你看到英文比较多，有看到关于莱斯特死于癌症的信息吗？这个信息我几年前就听过以前指导过我的一位道友说过，但是我深深的怀疑。

风 2020-09-17 21:24:20

我没看到过
我也不关注这个
因为佛陀就是死于毒蘑菇
而且长年伴随背痛
《终极自由之路》里面也说过这一点

a higher state to have a sick body and not identify with it. And that's why certain Masters do that. They will go through life with a weak or sick body, all the time maintaining their peace and equanimity. And they welcome it because it is an opportunity to be constantly reminded that they are not the body.

拥有一副病体，但却不认同它，是更高的境界。这就是一些大师们所做的。他们以一副病体经历生活，却时刻保持着静定。他们欢迎疾病，因为疾病创造了机会，时刻提醒着他们不是这具身体

The discipline of having an imperfect body and not allowing it to bother you is a very high spiritual discipline. Many fully realized masters go through life with a sick body, setting an example of non-emphasis on the body, because the body is a cage of limitation. We are not in the body but the body is in us. Our greatest limitation is, "I am this body." Not only is the body a limitation but also associated with it are hundreds of other limitations. So, although at first I corrected body imperfections instantly, I now prefer not to correct the body, but to have it touch me not, not even in the slightest, regardless of what is happening to it. This is something I started three or four years ago.

拥有不完美身体，并禁止它烦扰你，这是条高度灵性的纪律。许多完全开悟的大师就是很好的榜样，因为他们就是抱着一副病体过完一生的，身体就是限制的牢笼。不是我们在身体的里面，而是身体在我们的里面。我们最大的限制就是：**“我是这具身体。”不仅身体是个限制，与其相关的还衍生出了数以百计的其它限制。**所以，尽管一开始我在

瞬间纠正了身体的不完美，现在我更倾向于不去纠正身体，而是让它不影响我，不管它出现何种状况。我从三四年前就开始这么做了。

这是莱斯特在**《终极自由之路》**里面说的
所以即便他癌症，也证明不了什么
他已经倾向于不纠正身体了
而是说“我不是这具身体”

我 2020-09-17 21:28:39

其实这个问题是要说清楚的，如果真的是癌症，那么也是要辩论一下的。因为初学者听到这个消息，对释放法的信心会严重动摇

风 2020-09-17 21:29:15

那就看终极自由之路那一章
那一章说有三个阶段
第一个阶段是“不能”
然后改变你的不能够，使之成为能
最后，一旦你能，那就不要去选择完美身体
我也没看到过这个消息
我只是在一次音频里听莱斯特说“有些人说我服用了一些维他命，那又怎么样呢？关键问题是，我是不是必须（do I have to)”
大师选择抱着病体度过一生，本身就是保持高度灵性的纪律
完美身体仅仅是第二个阶段
最高的阶段是**选择不去成为这具身体**
莱斯特说的很清楚
“如果你不能，那就去做”
“如果你能，那就让它保持病体，不去认同它”
这是关乎水平的问题
你不能把“不能”（I can’t）保持在你的心智中
这就是为什么“不能”反而要去做到
改变你的不能，使之成为能
把所有“不可能”都释放掉
但是当你可以做到之后，你可以自由选择之后，你就可以选择不去纠正身体了
而且本来就没有所谓的完美身体

我 2020-09-17 21:40:27

身体只是成了一个工具

风 2020-09-17 21:41:33

莱斯特不是在视频里面说了吗
“if you really like the body that much, you stay eighteen all your life”
如果你真的这么喜欢你的身体，你一生保持 18 岁

后面还有一句，maybe 16，　I don’t know
也许 16 岁
然后他的女学生接了一句，25
一开始想要物质上的丰盛可能也是有帮助
早期的丰盛课程也是这么设置的
比较看重“目标”和“gain”（收获）
我个人看来，这应该对应六步骤的第一步和第六步
大概是积攒释放的动力
一开始不是所有人都知道自由是什么
我们在各种领域追求幸福
就是说，如果你特别想要实现目标，就不会在目标实现之前停下来
莱斯特强调，you have to be the winner
这也是一个音频里的
你必须成为赢家
否则那个挫败感就会被压抑进去，伴随你的一生
他强调，释放目标，要释放到物质掉到你面前
不是释放到差不多就停
大部分人获得不了物质，是因为释放到“感觉还不错”就停了
同时沉溺在这个较舒适的感受里，拒绝去看下面压抑着的更多的负面情绪

我 2020-09-17 22:15:30

我仅有的几次很确定的实现物质不是通过释放，是没有释放，直接交托实现的，彻底通过释放反而没有经验

风 2020-09-17 22:15:59

我也很少有彻底释放
但我后来发现，我在逃避这个
因为我之前也是认为**“太想要释放目标反而实现不了”**
但是这个和莱斯特一再强调的说法冲突
莱斯特强调的是，设定目标，一定要做到
所以我尝试了一次
下了一个决定，一直释放到目标达成
这时候我才发现，以前一直有一个限制性观念
就是觉得我无法控制目标的实现

我 2020-09-17 22:17:39

达成了吗 这种只要达成了一次就解脱了所有

风 2020-09-17 22:18:07

那个达成了，但是也没有都自由[憨笑]
不过我对目标没有抗拒了
以前我对目标是有些抗拒的

我 2020-09-17 22:18:45

我也针对目标彻底释放过，虽然还没达成目标，但是挖出来的东西让我震惊。里面出来了很多我平时生活中无意识的习惯性小信念，但是却阻挡住了我对实现目标的渴望

风 2020-09-17 22:18:48

现在我会设定一些较小的目标
这些比较容易实现
丰盛课程就教学生由小到大设定目标
因为这让人有一种获得感
它会获得更多的动力去释放
慢慢释放的动力越来越大
也就对自由越来越渴望

我 2020-09-17 22:20:47

我有一种交托很灵，就是我想要吃什么，想象一下，然后交托，我奶奶就会最快当天下午或者第二天早上煮给我吃。

然后我发现不是我很灵，是我奶奶很灵....

风 2020-09-17 22:21:11

按照莱斯特的说法，我们都在追求同一种东西
在所有东西里面寻找的都是“**没有任何悲伤的幸福**”
所以最后会逐渐认识到“所有快乐都来自内在”
自由也就成了唯一目标了
一开始的时候释放物质目标
释放到感觉很好，就停在那里，满以为事情会实现
后来才发现，底下还有很多呢
那时候还尝试了**终极自由之路**里面的集中在正面念头上的方法
都不奏效

我 2020-09-17 22:34:58

其实我也尝试过这些，也不奏效。但是我因为这些不奏效的经验，在释放另外一件自己觉得明显做不到的事情的时候，只是随意想一下交出去就没去管了，也没有去深入释放。结果成了

也就是这件事情我是真的没有去想了，因为我觉得自己做不到，所以就放弃了

结果反而就是这件事情成了

几次的经验都是这样

在我最觉得做不到的时候，我才真正的放下

这就说明，我在具体针对目标去释放的时候，我没有真正彻底放下，所以无法实现，因为自己还是在抓着，没有真正放手

风 2020-09-17 22:38:00

是这样
我以前也有相同体验
不过现在我有一些不同的看法
尤其是听了 the way 和 winner 那个音频之后
我觉得是因为我自己对目标有抗拒
后来我挖出了一个观念
原来我一直认为如果我没了“想要”，我就无法拥有事物
这个观念随着感受被释放掉之后，我对目标的感觉好很多了

而且还抗拒目标
觉得这是想要控制
你有没有这个观念
我觉得挺有意思的

我 2020-09-17 22:43:25

有的，经常这样
目标实现不了，肯定是有原因的。这些类似的观念就占了很大一部分

风 2020-09-17 22:44:20

我早期受了一些台湾老师的影响
加上自己的一些释放体验
以及目标失败的挫败感
总结“因为我想要控制，所以实现不了”
最后总是觉得“想要目标实现就是想要控制”

我 2020-09-17 22:46:43

我释放到最后总是会怀疑目标真的能实现吗？然后去觉察的话背后又是一堆负面信念

风 2020-09-17 22:47:02

嗯，怀疑也是有
所以我觉得丰盛课程里面的设置还是合理的
先从一些小事开始积累
一些你更容易相信的事

2020-09-18 风对释放法进阶课程 the way 1 的翻译并解读

风 2020-09-18 01:42:59

听写了两个小时，手有点酸
终于把第一篇 the way 听写下来了
明天再翻译

跳跃的火苗 2020-09-18 07:03:55

想问个问题 莱斯特有没有利用超能力拯救过群体灾难
或者他不管别人的业力？

我 2020-09-18 07:06:52

释放法就是快速释放业力的方法
他说他本来不准备教释放法，是看了一百万年未来后觉得有必要，才回来把释放法传出去。

风 2020-09-18 08:40:10

地球是个课堂
灾难是课题
老师可以教你，但是一般不会帮你做题
我翻译好了一篇
是听译的，可能稍有瑕疵
不过我尽力去核实了几遍
尽量不破坏原意

值得一提的是，the way 是进阶课程，这里面所有学生都是已经释放的不错的。所有人都体验过"**仅仅通过释放得到事情**"。所以还是得先学会基础释放，再看这个，才有收益。

我 2020-09-18 10:42:21

有资料太好了，很多东西要不断去实践才会明悟，但是资料一说，立即懂了

风 2020-09-18 10:44:50

我试着持续把 the way 的六部分都听译出来

先歇一歇，搞这个有点累

the way 里面介绍的六步骤

比如说第一步

原始版本是“**想要自由超过想要这个世界**”

“you gotta want freedom more than you want the world”

你必须想要自由超过想要这个世界

接着莱斯特看到这句话很多人理解不了，对很多人来说没有意义

所以改成了“你必须想要自由超过想要被控制和认同”

注意这里面没有“生存”

所以所有版本都多少误解了一些莱斯特的意思

为了直接面对死亡的恐惧，你必须想要自由超过想要世界（被认同和安全）

莱斯特说，被认同和控制=世界

approval control equates to the world

Let me change that around, but that’s the way it was originally, but seen it be meaningless to people so we changed it to you must want freedom more than you want approval or control while approval control equates to the world.

原句是这样的

“对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成‘**你必须想要自由超过想要被认同和控制**’，因为被认同和控制等同于这个世界。”

他后面是口语

approval ，control equates to the world

这个很清楚，不存在歧义

我第一次看到拉里的六步骤，就是在被认同、控制的基础上加上了安全

海尔发挥更大，加了个想要分离

所以后来变得乱七八糟，甚至看到了五大欲望的说法

但是莱斯特确实只说过三大“想要”

并且第一步不包含“生存”

你可以去听音频

那是一个录音

approval or control
这在释放法里面是个高频词汇
approval，被认同
control，控制
内容很好
大部分音频我也不看
但是 **the way 系列**，和 **the right path** 这两部我经常看
非常鼓舞人，而且澄清疑惑，把人引导到简单直接的道路上

群友问： 可不可以就归于恐惧？所以我认为干脆直接释放恐惧？

风 2020-09-18 11:13:43
嗯，他在另一个音频里面说的，all feelings are survival programs
所有感受都是生存程序
你看这个 the way 也行
他里面也讲了，被认同和控制是这个对死亡的恐惧发展出来的
但是在没有释放足够多的 approval 和 control 之前，你很难直接面对它

ZOEY 2020-09-18 11:18:07
释放中，多次与“没有价值，害怕无法存在”相遇，害怕自己不存在，应该就是对死亡的恐惧吧？
风 2020-09-18 11:19:12
我个人觉得这个还是想要控制和想要被认同
因为对死亡的恐惧确实在很底部
一开始释放并不会遇到它
the right path 里面有一句话我印象深刻
他说，按照六步骤，你已经自由了
然后学生说我照着六步骤释放 blabla
莱斯特说，六步骤里面没有"停止"
there is no stop in the six step

我 2020-09-18 11:22:29
没什么停止？
风 2020-09-18 11:22:46
就是没有“停止释放”
而是持续释放

慧轩 2020-09-18 11:23:28
@风?会自杀的人，当时对死亡是没有恐惧的吧，那个恐惧是不是被压抑住了
风 2020-09-18 11:23:55
它在很深处，上面覆盖着很多想要控制和想要被认同。这一段，我翻译的 the way 刚好有解答。

“现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。所以**想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧**，这四个东西可以被放在一起考虑，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。”

就是这一段
想要死亡，和对死亡的恐惧，这是一体两面
想要去死正是出于对死亡的恐惧

所以很多人误解释放之后还要行动，这是错误的
释放之后，如果你想要抬起手臂，手臂会漂起来
莱斯特举的例子很极端
但是说明了释放的运转模式

慧轩 2020-09-18 11:27:56
@风?我以前有想要自杀的念头时没感觉有恐惧，现在觉得生活艰难，会想最坏就是死呗，但是会害怕，觉得还不能死
感受在潜意识里，不代表它不在运作
潜意识仅仅是你此刻回避去看的部分
feelings motivates the thinking
感受驱动思考
潜意识感受驱动潜意识地思考
你没有看到对死亡的恐惧，是因为它太深
而不是因为没有

熊伟 2020-09-18 11:31:04
想象跳悬崖也可以
风 2020-09-18 11:31:47
这是终极自由之路的早期教导吧
那个我也试过

慧轩 2020-09-18 11:32:03
@风?我平时很开朗，好像什么都没有都可以，可是通过释放我觉得我把人类需求的欲望都压抑了，就好像没有了，得不到的就不要，就不想
风 2020-09-18 11:32:40
是的，你这个情绪状态，释放法情绪表格里面有描述
这个叫 apathy
没用、冷漠、算了吧……
我们文化里面很喜欢把这种无奈和平静等同
其实一个是最低，一个是最高

慧轩 2020-09-18 11:34:34

这个波澜不惊，不太明白，明明囊括了那么多情绪，是把那些情绪都压抑了吗

熊伟 2020-09-18 11:34:46

其实有些人认为释放法 是见多了 对什么都不关心了

认为是一种波澜不惊

风 2020-09-18 11:35:09

这样吧

你把真我想象成一个无限的东西

你不断往里面塞东西

塞到动不了，就是 apathy(冷漠)

把里面东西都扔掉，恢复无限的本性，就波澜不惊了

但是这个理解不了也没什么

随着释放，你是可以理解的

接纳绝对不是说"就这样吧"

不是这样的情绪状态

你看下面的描述词

幸福、爱、丰盛、奇迹

慧轩 2020-09-18 11:37:46

就是海平面的平静吗

风 2020-09-18 11:38:17

关于平静的描述词，是无限空间、自由、完整

所以如果你误解平静这个词

可以问自己，我感到自由吗，无限吗，完整吗

如果你感到自己重重受限，那么很明显不在 peace 这个情绪状态里

这是一般人早期经常会认错的两个情绪

把冷漠当平静

慧轩 2020-09-18 11:40:48

我感觉被生活束缚住了，空间鸟笼那么大，我现在就想能够离开鸟笼就可，而不是想要外面无限的自由空间

风 2020-09-18 11:41:09

是啊，这种动弹不得的感觉，就是 apathy

莱斯特在视频里面从另外一个角度说过这个情绪表格

他说，selfless 和 selfish

无私和自私

就是自我感的消退

在无畏的状态中，这是一个中点

50%的无私，50%的自私

无私往上，自我就削弱，这就是正面情绪

无私往下降，自我增强，这就是负面情绪

所以从 courage 开始，cap 是正面情绪

agflap 是负面情绪

繁星 2020-09-18 11:44:52

其实我一直想说的是 我一点都不恐惧死亡 因为我是空性，根本不会死 我恐惧的是
疼痛以及不开悟的话，死了以后还要再轮回转世做人受苦[白眼] 死有啥可怕，疼痛最可怕

风 2020-09-18 11:46:51

按莱斯特的说法，**身体痛苦本身就是对死亡的恐惧的表达**
Lester on pain 那篇音频中提到过
所以你是没有看到对死亡的恐惧，它藏在深处
而不是不恐惧死亡
对死亡的恐惧，是你所有感受的组成部分

我 2020-09-18 11:47:29

@风?我把这个翻译发到公众号上面去可以吗 公众号还有 3000 位小伙伴都可以看看

风 2020-09-18 11:47:49

可以啊，发来就是分享的

繁星 2020-09-18 11:48:50

@风?[晕]这深层次的东西，可真是理解不了呢 奇迹课程里说的是所有恐惧都是对上主的恐惧 那好吧 老实操练吧

风 2020-09-18 11:49:59

现在体会不到对死亡的恐惧是正常的，我平时也体会不到。不过大部分人都能体会到想要控制和想要被认同
所以先释放这两个
释放的足够多，自然就能看到底端的对死亡的恐惧

赵家曼 2020-09-18 11:58:37

今天看到了莱斯特去世的日子，**1994 年 1 月 18 日中午 12 点**，他主动选择离开的

风 2020-09-18 12:01:05

我也记得差不多是这个时间[憨笑]

慧轩 2020-09-18 12:08:45

我们怎么感应到莱斯特在加持我们啊

风 2020-09-18 12:10:19

接受度不够，是感觉不到的
这个在 the way 第三还是第几部分的地方说过
现在还不用考虑这个问题
因为你现在还防备着这个世界

慧轩 2020-09-18 12:11:54

是，怀疑世界，埋怨世界，指责世界

为何要生而为人，如此辛苦

风 2020-09-18 12:14:35

其实前面你基本不需要帮助

只有到释放对死亡的恐惧的时候，你才真正需要大师的帮助

这应该是 the way 第二部分说的

会有非常强烈地、难受的、黑暗的感受浮现出来

这时候会有大师帮助你

我 2020-09-18 12:16:02

是的，释放到死亡恐惧的时候，反正我短兵相接了好多次，很少有顺畅的释放掉的，一般都是半路就折戟

需要帮助好一点，特别是之前没有任何的文字说明恐惧怎么释放。

风 2020-09-18 12:17:27

那下次你可以不要退缩，当想要退缩时，可以呼唤一下莱斯特试试[憨笑]

我 2020-09-18 12:18:09

很难，因为我释放的是怕鬼的死亡恐惧

呼唤莱斯特的话，我试试[捂脸]

每次我释放死亡恐惧失败的时候，我就回头想想，自己还活着，说明当时的死亡恐惧是假的，不用怕

但是当时完全不受控制，对恐惧败北

风 2020-09-18 12:18:12

我目前还没遇到过，可能我比较喜欢靠自力，不喜欢依赖他力。

也可能目前遇到对死亡的恐惧还很少

我基本还是在处理想要控制和想要被认同

以前我奇怪，为什么莱斯特不留下任何释放法教学视频

搞的现在各家争论

后来我听了一个音频

知道莱斯特早期的时候就是小范围教学，每次他带领他们的时候，他们就进步，他离开他们的时候，他们就退步

那些人把释放看作是“莱斯特做到的”

把力量归结为外在

所以莱斯特就再也不亲自引导释放了

都交给指导员

这就是为了让你明白所有事情都是自己做到的

不是有一个大师帮你做到，而是你就是大师

你要先体验释放是什么感觉

在最后的最后，释放法机构有一些成员开始反对莱斯特

于是莱斯特就把这个机构 let go 了

我 2020-09-18 12:25:30

莱斯特这样去设置教学非常好。**当老师是要把学生教会自立，而不是让学生越来越离依赖自己**

风 2020-09-18 12:26:20

嗯，所以释放法本身是相当自立的方法
这里面有一个重要观点就是**负起全责**
当你把原因归结在外的时候，你就在推卸责任
不管好的还是坏的
take full responsibility
外面什么都没有，全是自己的一堆想法和感觉
视频里说，**阻止你获得自由的唯一原因就是不想要自由**
唯一原因
没有外在的东西阻止你
这也是第一步的重要性
只要做到六步骤的第一步，就没有东西可以阻碍你
我还没见到过灵异事件[憨笑]
我不是不信，我是没见过

the way 系列就是围绕这两个指导
一个是“**get everything by releasing only**”
就是仅仅通过释放得到你想要的一切
另一个是“**release the fear of dying directly**”
直接释放对死亡的恐惧
莱斯特说他更喜欢前一个

群友　2020-09-18 15:29:03
@风?　释放法中心的有些人反对莱斯特?可以说说哪里听到的?谢谢
风 2020-09-18 15:30:12
拉里的一个学生在讨论莱斯特先生时说的
油管上有一个 release technique 的订阅号
我就是在那儿看到的视频
就说，有些人反对和抵触他

群友　2020-09-18 15:33:34
Separation 分离是莱斯特亲口说的，我做过笔记，不是别人加的
风 2020-09-18 15:34:08
不是
他的确讨论过分离
但是在他建立起释放法课程体系之后
他就没有使用这些概念
早期教导中的很多东西，他在教学中都逐渐剔除了，过渡到一个简单直接的道路中，目的是为了给人完整的地图
海尔直接将分离加入了自由六步骤中，这和莱斯特亲口讲的六步骤是不一致的
属于自己的添加

群友　2020-09-18 15:50:14

莱斯特的录音我听的有标注的是 64-73 年的 73 年后好像没看到他再讲什么？ 有人听过吗？

风 2020-09-18 15:50:49

我今天翻译的那个 the way，就是 89 年的
应该是 **1989 年 6 月 5 日**
他还提到了“昨天”发生在北京的那场事件
这段闲聊我翻译时略过去了
有政治问题

2020-09-19 风介绍什么是真正的释放：覆盖上上面的感觉清晰离开，然后下面有一阵愉悦涌上。如果没有，那就没有释放

风 2020-09-19 08:08:49

其实，莱斯特自己也提到过有人在抗拒他

“My coming back into the world had made me see things differently. When I originally talked to groups I never saw any opposition. It was God talking to God. But now, I see much opposition coming at me from people. I never saw it originally. Now, I see it as my imposing when they are opposing what I'm telling them. I feel I have no right to impose. Now I can present what I have to say in black and white and they can read it or not, as they choose. I no longer feel the need to go out anymore.

这趟的重返人间让我对事情的看法产生了改变，起初我在对人群讲话时我从没见过有任何的抗拒，那是神与神之间的对话(God talking to God)。可是现在，我看到不少从人群中对我而来的抗拒，这是我始料未及的。现在，当他们在抗拒我所告诉他们的时候，我视为是**我在对他们进行强迫灌输**；我觉得我并没有权利去强制别人。现在我可以用白纸黑字的方式来呈现我应该要说的，而他们可以依他们自己的选择决定看获不看，我不再觉得我有出去的必要了。”

这是《莱斯特自传》

To sum up, my overall wish is for everyone the rest of me! to fully know what I know so that all misery and unhappiness is at an end.

总而言之，**我整体的愿望是让每个人--其余的我！完全的知道我所知道的**，因而让所有的苦难和不幸从此成为绝响。

Love, Lester Written in 1972

爱，莱斯特写于 1972 年

听莱斯特的也够了

不过我目前没有找到莱斯特教释放法的音频

只是有教进阶的

释放法机构成立后，莱斯特就不亲自教释放法，只是不定期和圣多纳毕业生讲话

音频就是那些谈话的录制

当时的指导员是海尔

we want the dream illusion of the world

because you spend all time working on it

我们想要这个世界的幻梦，因为你在那上面花了谁有时间。如果我们想要香蕉，我们不会得到苹果

giving 99% of time to x and 1% time to y， you are going to achieve x

you give most of the time to what, that's what you have

给出 99%的时间在 x 上，1%的时间在 y 上，你会到达 x

给出最多时间在什么上面，你就会拥有什么

在欲望之上行动是效率很低的

看到欲望，把它拉出来，释放掉

油管上的莱斯特演讲……中间 sedona method 那个词被消音了，p 上了 release technique……

我听过两个版本的

sedona method 那个版本是顺畅的，是原音

因为莱斯特确实把那个方法叫 sedona method

拉里的 release technique 那个版本，把这个词消音，补配了 release technique

油管上的确有很多吐槽的

说现在的释放法机构已经变成了 money maker

莱斯特本人把这个方法叫 sedona method

也就是圣多纳方法

但是莱斯特经常说 release 这个词

海尔是莱斯特指定的释放法指导员

莱斯特去世后，把所有视频和音频的版权给了海尔

释放法机构交给海尔运作

所以海尔继承了 sedona method 这个名字

但是过了几年，他自己成立了一个机构

原机构就解散了

那三个问句的用法，我觉得应该不是有事没事就念叨

以前我看过一个方法叫**「零极限」**

零极限的意思就是 把“我爱你 谢谢你 原谅我”这几句话来回念叨

释放法不是这个意思

问句是引导人注意感受，决定放手
核心在体验释放上
释放这件事，只要真的体验过，就不太可能和任何其他的体验混淆
因为它的直接有效，和其他的体验都不一样
这不是概念性的
只要你诚实面对自己，它是很直观的
你想要自由超过想要世界
我还没有做到，但是越来越想要自由了

夏姗 2020-09-19 10:35:10

小伙伴们我是新手 在问三问句的时候，我经常在头脑里印出能，这会是头脑给的假回答吗？这么多能不知道是不是真的能。有时我会反复问自己是能，或者不能看哪个有感觉就以哪个为准，这算是头脑的思考吗？

风 2020-09-19 10:36:03

不要纠结于这个
放松，集中注意力在当下的感受上
用直觉回答

随乐 2020-09-19 10:46:58

@风?我就是只想自由大于世界的一切，并且很渴望自由，但释放了一年多效果不太明显

风 2020-09-19 10:47:19

你看了 the way 吗？
那里面有讲到这个问题
我昨天把它听译出来了
群主应该发在公众号里了

“对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。”

如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以，有时候我们认为自己做到了，很可能其实没有
觉得卡住就释放**想要改变卡住的感受**
释放掉了之后，底下的就会浮现出来

这个还是挺有意思的，我翻译方过程中，自己也温习了一遍。昨天释放了两个小目标，都成功了

首先，**你是否有过释放的体验**

我有很多朋友释放了一年都没体验过什么叫释放

所以这个也比较关键

当你知道什么是释放之后，面临的就是释放经常卡住的问题

这是两个不同的问题

释放是很清晰、直观的感觉

情绪能量穿过身体，伴随着心理上的愉悦、放松

随乐 2020-09-19 10:57:59

@风?释放的体验不太明显，但我身体那里不舒服，我只要静静的全身心关注就效果很明显的

风 2020-09-19 10:59:19

我猜想你这个可能不是释放

所以我觉得这可以分成两个问题

先解决第一个，后面的就好说了

如果你对“释放”这件事的体验是模糊的，你就不太可能理解“持续释放”是怎么回事

甚至把不释放也当成释放

那么在你停止释放的时候，你也以为自己在释放

这就实践不了「六步骤」

可以把它说得非常实操

随乐 2020-09-19 11:01:47

@风?我释放“我有想要安全妥当的欲望吗？回答，有”，体验一会就哭了，打哈切，乌云密布的没有移动过，这算释放吗

风 2020-09-19 11:02:15

胸口的闷堵通畅了吗

有没有一种更加愉悦的感受涌上

随乐 2020-09-19 11:02:38

@风?没有愉悦过，不过不像以前那样闷闷不乐了

@风?没有愉悦的感觉

风 2020-09-19 11:03:02

这个感觉，是你覆盖上上面的感觉清晰离开

然后下面有一阵愉悦涌上

这是一次释放

如果没有，那可能只是大脑的想象

随乐 2020-09-19 11:03:45

@风?我就一次愉悦的感觉也没有过

风 2020-09-19 11:03:50

嗯

那你发现问题所在了

你必须先学会释放

才可能谈「持续释放」的问题

真正的释放是，每一次都会变得更加愉悦

随乐 2020-09-19 11:04:37

@风?我这释放的不对吗

风 2020-09-19 11:04:50

以我个人的体验来说，应该不对

因为释放这件事，只要你体验过一次，就不会混淆

随乐 2020-09-19 11:05:27

@风?可能不对，应该怎么做呢

风 2020-09-19 11:05:58

释放法不复杂，就是 let up and let go

但是很多人在实际操作中没有体验过释放

他们把头脑的某种想象当作释放了

让「感受」浮现，让「感受」离开

你是怎么释放的？或者说你使用的是什么方法？

释放时尽量不要修改方法

那只会削弱方法的威力

不要混搭，不要修改

这样试试看

能不能找到感觉

随乐 2020-09-19 11:08:38

@风?按照丰盛之书的方法吗

我也基本是丰盛之书的方法

风 2020-09-19 11:08:54

我用的是 92 年的那个释放法课程

比较原始一些

随乐 2020-09-19 11:09:35

你发一下 92 年的那个课程

风 2020-09-19 11:09:55

油管上，是英文的视频

我说一下我的个人体会吧

释放是个很清晰的感觉

当你释放一次，你会发现这个体验和压抑、逃避明显不一样

所以你不会混淆它们

再之后，你就知道释放是什么意思了

要不你现在就试试

感受一下，你现在的感受是什么

随乐 2020-09-19 11:15:02

我体验了几十年的压抑了，就闷闷不乐的感觉 现在还是有喉咙堵的感觉，不是很轻松的。

风 2020-09-19 11:15:20

一种压抑感？
闷闷不乐的感觉

随乐 2020-09-19 11:15:32
是的

风 2020-09-19 11:15:35
你能清晰感觉到它吗？

随乐 2020-09-19 11:15:43
能

风 2020-09-19 11:16:02
好，感觉一会儿
直接感觉一会儿

随乐 2020-09-19 11:16:33
比起一年稍轻一点 好的，现在就在感觉

风 2020-09-19 11:16:48
先直接感觉一会儿
然后问：你能放它离开吗？

随乐 2020-09-19 11:17:40
我能放它离开吗？能

风 2020-09-19 11:17:55
三问句你应该知道

随乐 2020-09-19 11:18:11
知道，也用

风 2020-09-19 11:18:32
你现在再看看你的感觉，它还在那儿吗？

随乐 2020-09-19 11:18:59
我能放下它吗？愿意放下它吗？什么时候放下？

风 2020-09-19 11:19:17
嗯，我在试图帮你找到感觉

随乐 2020-09-19 11:19:21
还在，它就不动
我在体会它离开的感觉
喉咙堵的更厉害了

风 2020-09-19 11:20:03
你能注意到你想要改变它吗？
你这个状况我大概知道是这么回事了
现在你不要陷入过去操作的惯性里面
首先要放松身体
在保持身体放松舒适的状态下去注意你当下的感受是什么？

随乐 2020-09-19 11:22:37
是的，对，我那个肯定的回答，是头脑回答的
一问问句就堵，一体会也是堵，没有轻松过

风 2020-09-19 11:23:16

这种情况我也有过

问问句时下意识喉咙紧张

嗯

所以我和你说我的解决方法

不要陷入过去操作的惯性

重新开始使用方法

放松，让自己的身体保持舒适

不管当下的感受是什么，只是觉察到

不要特意去用力觉察

感受一会儿

你现在的感觉是什么？

随乐 2020-09-19 11:26:23

还是喉咙堵

风 2020-09-19 11:27:09

情绪感觉是什么？

喉咙堵是生理感觉

随乐 2020-09-19 11:27:51

没有情绪，就是堵，耳朵嗡

风 2020-09-19 11:28:09

这就发现问题所在了

你说“没有情绪”

其实是没有直面它

随乐 2020-09-19 11:28:30

不是，就是以前情绪压抑时就有了

不是病吧

风 2020-09-19 11:29:29

不过莱斯特是那样说的

身体疼痛是情绪在身体中表达出来了

所以释放情绪可以带出身体疼痛

随乐 2020-09-19 11:30:34

不是病，是情绪堵的那里了，但意识上没有感觉

以前有感觉闷闷不乐，现在好像没有了，只有堵

风 2020-09-19 11:30:44

嗯

我倾向于你要去感觉到这个情绪

因为我是这样操作的

过于重视体感可能会卡

92 年的释放法，第一课是拿出一张表格

让人先去觉察自己的情绪，然后定位自己的情绪

比如悲伤的感觉，是 grief

恐惧焦虑的感觉是 fear

愤怒的感觉是 anger

释放之后，体感会随之产生

在第五还是第几课的时候，说有的时候**感受非常“细微”，不一定会有体感伴随**

如果过于关注体感，就很可能卡住

随乐 2020-09-19 11:34:04

这个堵情绪是，不愿意听他的说话，他的吼，但又不能反抗，日久天长积累了这个堵

风 2020-09-19 11:34:58

你这个是分析原因，不是定位感受

原因是头脑编故事

感受就是你直观体验到的

很多人会卡在那里

因为他们会用力去挤压那个堵

随乐 2020-09-19 11:37:11

@风?那就感受他吼时产生的情绪还是体验这个堵呢

风 2020-09-19 11:37:21

你可以都试试吧

这是我们不同的经验

我个人的经验是感受情绪

我之所以不说后者，是因为我当时试过

一直体验堵，就一直堵在那里

后来藉由**体验情绪**才释放掉

释放掉之后，那个堵就自动消散了

能量一涌而出

所以我和新人说经验的时候，都是讲情绪

随乐 2020-09-19 11:39:51

@风?我也是一年多释放都是体验堵，现在感觉没有进展的

风 2020-09-19 11:40:27

只要你体验过，就很简单

但是对没体验过的人来说，确实是怎么想都想不出来该如何释放

只能按步骤来

随乐 2020-09-19 11:41:39

@风?我的问题在那呢

风 2020-09-19 11:42:02

我觉得你是在压抑情绪

习惯性压抑

我当年练习《丰盛之书》，一直习惯性压抑

因为看到管子法，误解了它的意思

就想象管子，努力把它往外挤

后来也是看到丰盛之书上的一句话，第一次体验到了释放

那就是“**感受自己也是想要出来的**”，以及“**解压**”（**解除压力**）

感受在把自己往外推，你只要不压住它，放手，它就自己出去了

那次体验颠覆了我对释放的理解
此后释放就很轻松了，而且很清晰
所以我个人觉得丰盛之书的好处就是**把释放这个过程描述得很具体**，比喻很唯物
这让人不会在脑子里瞎想什么是释放
多试着体验吧

以前加过一些释放法群，「群主」带着、带着就不再释放了
还有很多人一直在头脑里想象各种东西
但对我而言，念诵一百句上主也不如一次清晰释放带给我的体验更加震撼
所以，**重点就在怎么释放和持续释放**
实操性很强
至于真相这个东西，持续释放你就能看到
没必要用语言文字来不断研究它
再多的研究，也是语言文字

随乐 2020-09-19 12:02:25
@风?释放后有愉悦的感觉？
风 2020-09-19 12:03:23
这个每一次释放都有
比如我昨天释放想要控制
当时我在纠结一句话怎么翻译
释放了一下那个感觉
情绪能量直接离开后，**感觉就不阻滞了，立即就流通起来**
然后就像取餐盘那样
取走上面一个，下面补充上来
体验到愉悦的感受之后，你再去看看有没有剩余的，很明显更底下的情绪就涌上来了
然后不断释放
这个愉悦的感受就不断提升
头脑也越来越宁静
我觉得很多人可能理解不了什么是插管子，会想歪
不过用问句也会想歪
很多人觉得问句是参究问题本身
这就是想歪了
感受到它，然后允许它浮现，然后让它离开
就是这个过程
非常简单
我现在还是要问两句
要不然容易陷入**胶着**
这个其实还是第一步没做到
想要自由没有超过想要世界

很多人不信邪，但我后来发现了，**只要第一步没做到，释放一定会停下来**
停在哪儿因人而异
越释放，你就越来越想要自由
这时候才能理解第一步
要不然第一步太抽象，对很多人来说没有意义
越释放，第一步越有实操性

我 2020-09-19 12:16:45
第一步的超过，一开始是只要超过自己要去释放的对象就行
不用一次性超过全世界，这样都直接顿悟了

风 2020-09-19 12:17:20
是这样
如果你不想要释放某个情绪，你就释放不掉
你倾向于把它压抑到潜意识中
所以释放法课程**从设置世俗目标**开始
我觉得也没有问题
一点点积累想要自由的动能
要不然人其实“不甘心”一下子自由
绝大多数人不想要自由
还是得认识到这一点
我自己也没那么想要自由，要不然早就自由了
但是一开始我没有发现这一点
刚刚接触释放法的时候，我以为自己很想要自由
后来发现其实不是这么回事
实际上**匮乏的世界**也是**匮乏感驱动思想**来创造的
释放掉那些匮乏感，你的限制就越来越少
莱斯特在 the way 里面还说
只要你能够持续在对死亡的恐惧上操作，就是一两个星期
前面两个多月只是清理上面的
想要控制和想要被认同
当你能够持续看到对死亡的恐惧时，自由对你来说就是一到两个星期的事

我 2020-09-19 12:25:39
今天没翻译吗

风 2020-09-19 12:26:08
还没
我先翻译 the way 第二部分?
还是 **the right path**?
先继续 the way 吧
这两个其实都是进阶课程
我听了下
这里面的学员，应该是物质上都已经实现丰盛了
或者说生活已经很舒适了

在追求更高的自由
他们里面的所有人都体验过“仅仅是释放，让东西掉落到你面前”
92 年的丰盛课程里推荐
莱斯特讲的是进阶课程
他强调不要停止释放
所以说让你想要的所有事情都用释放来达成
小事情，大事情
你持续释放一个星期就可以让生活翻过来
但如果你断断续续释放，可能好多年都翻不过来
我六年的断断续续释放，不如我上个月释放的效果

慧轩 2020-09-19 12:35:02
@风?过完年，我持续三个月释放恐惧，释放完了，也没翻转
风 2020-09-19 12:35:25
这又回到那个问题了
首先是要清楚释放的感觉
其次是要清楚什么是持续释放
莱斯特说的持续释放，意思是**释放一次之后，再释放一次，然后再释放一次……**
这叫「**持续释放**」
不是每天花几个小时释放
剩下的时间去搞别的活动
慧轩 2020-09-19 12:36:26
@风?密集释放和持续释放有区别吗？
风 2020-09-19 12:36:46
不用纠结在词义上
你应该是清晰地了解**释放的感觉**吧
这个很重要
慧轩 2020-09-19 12:37:41
@风?有时你释放完了，身体轻盈，你想再接着释放也释放不出来
风 2020-09-19 12:37:53
是的，这就是问题了
你想要控制，卡在了这里
在逃避更深处感受的浮现
因此你只有等到自己又在上面发展出情绪之后再释放
这就是原地踏步
莱斯特在 get high to release 这个音频中讲过这个问题
你是 release to get high
你是释放到比较舒服，就停下来了，等自己再退回到不舒服的状态中再释放
这样就是来回反复
莱斯特说，在舒服的时候更应该释放
因为你更加有能力去面对底下更沉重的感受

因为在无畏之上，你更有勇气

慧轩 2020-09-19 12:40:22

@风?不是，你没情绪，「平和」时特难释放，即使有很多事情很难，而你是平静的，也不好释放

风 2020-09-19 12:40:30

这是你没看到潜意识里的情绪
你可以用一些东西把它勾出来
比如，你有没有特别想要的事物?
你有没有特别讨厌的事物?
我说一个星期就能把生活翻过来，也是基于个人经验
通过释放，我有过两次生活上的奇迹
也可以算翻过来了
潜意识就是你不去看的情绪
你要把它拉到表意识中
我引一段原文吧
留学的时候断经济了
锁在房间里释放了一个星期
啥事都解决了
房租有人帮我交
账户上被人转了一笔钱
小的目标实现就太多了
那次是困境中突然被突破
所以我称之为奇迹
什么也没做，只是释放

我 2020-09-19 12:47:59

如果是一起释放的时候，就会有个加持力量，就是能够释放下去。但是单独一个人的话，定力就差太多了。当然这也跟决心有关，跟释放的经验有关。

风 2020-09-19 12:49:11

其实就是你不想要释放
我察觉到了
唯一导致你不释放的理由就是不想要释放
只有通过释放能解决
释放法的问题只能通过释放解决
分析、思考，都没有用
释放本身就可以积累释放的动能
让你释放更多的同时见证更多
这个见证本身就会持续推动你的释放

慧轩 2020-09-19 12:53:07

@风?其实就是我不想要翻转[捂脸]

风 2020-09-19 12:53:26

可以这么说

所以进阶课程也不一定适用于你
很多观念，单纯地去想，会想歪
用莱斯特的话来说，**因为你不想要想要看到它，想把它推到背景中去**
这也你就看不到它了[憨笑]

我 2020-09-19 12:57:27
@慧轩　不是三观扩容，是三观崩溃

风 2020-09-19 12:59:20
三观早就崩溃多次了
人们说的道德、价值、伦理，最后都是想要被认同和想要控制
被这些欲望推动着来来去去

风 2020-09-19 13:00:38
这是那本《决定自由》
抖得很厉害那句话
不过这个是莱斯特在音频里讲过的
他说当年他释放到领悟不断，每一次领悟都会释放出巨大能量，全身上下充满了能量
以至于他不得不三更半夜到街道上快速步行
我有一次持续释放三天没有睡觉
那是两年前
也没有疲倦
后来很长时间都没有释放
所以是反复走走停停
所以释放能够带来无穷精力这件事，我是有验证的

我 2020-09-19 20:38:22
海尔这里说的想要分离和合一的欲望是与人群分离或者合一
但是这种欲望个人觉得是不能与其他基本欲望并列的

风 2020-09-19 20:38:23
这就是海尔的四大欲望
后来被台湾老师说成五大欲望
莱斯特只讲三大欲望
因为那都是实操性的
讲复杂了意义不大
释放掉最底部的对死亡的恐惧，就自由了
他这个描述的**想要分离**，其实就是**一部分想要控制和想要认同**
这个其实都没必要研究
没必要在语言层面研究这个
释放掉对死亡的恐惧，整个心智就被释放了
你就能直接体验到无限存在
释放法理论经历了一个由一个简单的东西到高度复杂化的过程
海尔后来挺**放飞自我**的
在他给学员的一封信里面甚至推荐学员**练气功**来辅助释放
英文就是“qigong”

现在他还在 YouTube 的订阅号上不定期发视频
那些新发明的释放方法已经完全认不出来了
房间后面挂着密宗的曼陀罗
他现在发明的方法已经千奇百怪了

我 2020-09-19 20:51:39
关键是，如果真的懂释放法，根本不需要去发明任何方法的
会自然的发现释放法本身就很好、很好了，不需要去改动

风 2020-09-19 20:52:10
嗯，有学生说过这一点
我转一段

风 2020-09-19 20:54:07
可以看 92 年的那个释放法视频
那是莱斯特设置的课程

Lester taught thousands of people how to apply KISS Releasing in their lives. He also entrusted a few handpicked students to carry on his work after his death. Some of the more prominent people promoting the process (also known as the Sedona Method) have made obvious changes and modifications to what Lester originally developed. Personally, I believe this is a disservice to Lester and new students.

这是另一个学生写的
就是 **Stephen**

莱斯特教导了成千上万的人如何在生活中应用释放。他还委托几个精心挑选的学生在他死后继续他的工作。一些比较突出的人（也称为**塞多纳方法**）对它做出了明显的修改，相对于莱斯特的最初开发。我个人认为，这对莱斯特和新学生是一种伤害。

这是那段话的翻译

No additions, modifications or subtractions to his original technique are required. In fact, they only diminish the power of the process.

不需要对他的原始技术进行添加、修改或删减。事实上，它们只会削弱这个流程的力量。

我 2020-09-19 21:11:55
@风 你看过这本书吗？Choose freedom

风 2020-09-19 21:15:35
看过
最早看的是一个爱的故事的版本
后来看了英文版

这本书其实后面基本上是莱斯特音频的整理版本
我后来听了几个音频
莱斯特讲他觉醒的过程
和书里说的就能对上
莱斯特讲他第一个月对付的是想要认同
第二个月是想要控制
第三个月是对死亡的恐惧
一个月解决一个
他说那个时候自己没有六步骤的指导
而你们现在有六步骤了，你们应该比我更快
我开始也只接触了中文资料

我 2020-09-19 21:25:12

你英语这么好，是学的这个专业吗？

风 2020-09-19 21:25:14

大部分英文资料都是后来留学的时候找来看和听的
不是，我只是留学生而已
学的金融

我 2020-09-19 21:25:53

也是在美国留学吗？

风 2020-09-19 21:26:03

澳大利亚
莱斯特的英文资料并不难
熟悉他那些释放法的术语就能翻译
他尽量用简洁明了的英语
很少用大词

我 2020-09-19 21:27:05

现在回国了吗 国外看起来很乱

风 2020-09-19 21:27:21

嗯，去年回国了（2019年）

我 2020-09-19 21:28:51

@风 这就是运气好正好避开这些事情[憨笑]

风 2020-09-19 21:29:31

运气不错
我最开始接触的也是丰盛之书
丰盛之书——零阻力——圣多纳释放法
拉里也是更改了一些说法的
拉里为了丰富他的书，可能加了很多内容
他们有一种改法让人比较难受
就是把本来是一回事的东西分成很多章
改成不同的方法
释放自我否定
这是完全没有必要的章节

会混淆人
92 年的释放法课程的设置就比较清晰
学会释放情绪，然后学会设定目标释放，然后学会深入释放欲望，接着就都是释放欲望了

1237　2020-09-19 21:37:03
@风?有播放地址吗？
92 年释放法

风 2020-09-19 21:37:18
https://www.youtube.com/channel/UCmmo_TcBOHNVhk69_s-b0Zg
https://www.youtube.com/channel/UCmmo_TcBOHNVhk69_s-b0Zg 查看全文
释放欲望也是先释放想要控制和想要被认同
直到最后才开始问想要生存/安全
不过我发现拉里倒是把莱斯特音频里面的几个教导总结了下
比如 the way 里面的“仅仅通过释放得到任何东西”
我刚刚重新听了一遍 **beingness**，那里面也有莱斯特亲自解释六步骤
我还是先翻译这个吧
莱斯特讲自己**觉醒经历**是这两个音频里面的
还是释放吧[憨笑]
我也应该以释放为主

我 2020-09-19 22:07:03
不，你得翻译[捂脸]
好不容易逮到一个能翻能打的

风 2020-09-19 22:07:24
嗯，会翻译出来的
先释放，再翻译

我 2020-09-19 22:08:13
我发现我真的是吃了没有资料的亏，走了太多的歪路
就这几天跟你讨论，验证了很多自己的一些经验和猜测

风 2020-09-19 22:08:45
其实，有资料也走歪路
我中途停止了好久
[捂脸]
后来发现是**自己没有那么想要自由**
没决定，所以就会停下
和莱斯特说的一样

我 2020-09-19 22:09:44
那你接触释放法多少年了？

风 2020-09-19 22:09:51
6 年多

我 2020-09-19 22:10:16
我是 8 年多了
说好的三个月[憨笑]

风 2020-09-19 22:11:15

他说三个月持续释放

我确实一次都没做到过

我 2020-09-19 22:11:37

我也是

风 2020-09-19 22:11:53

总是因为各种理由停下来

我 2020-09-19 22:11:56

你看现在距离年底也就三四个月

不如搏一把[憨笑]

直接去闭关去

要不然明年又多了一年，明年就九年了[憨笑]

你释放的真的很好，最起码你是我见过的，对于莱斯特理论掌握的最好的一个

我这么多年都没有遇到过一个超过我的，我总是觉得一直是单独一个人在释放，都没法和一个人去讨论，去探讨，都是我教

风 2020-09-19 22:14:24

理论看得比较多，不过我释放的不算好

断断续续

有过几次比较好的体验

但是没有持续下去

我 2020-09-19 22:15:07

很不错，最起码你这些理论你没有去看歪，因为很多群友他都总是胡乱的加自己的东西去，搞得面目全非，事事而非，结果连一个最基本的释放其实都不懂的

风 2020-09-19 22:15:55

中途其实是为了逃避释放才去看理论的[捂脸]

后来看了一圈

发现回到了那个问题

持续释放

莱斯特后期的所有教导都指向这个

这下逃避不了了，就干脆去玩了，小我的惯性太强大

这个就是莱斯特说的 release on the surface

在表面释放

只释放情绪就等于砍树枝

只要有树干在，树枝还会长出来

所以在莱斯特的释放法课程里，**释放情绪只是入门找感觉用的**

后面就全部在指导人释放想要控制和想要被认同了

我每次其实算是释放不彻底

我总是非常容易“满足”

释放到一个思绪和感觉很流畅很舒服的地步，就停下来了

开始“禅意地生活”

直到再次被扰乱

才继续释放[捂脸]

我 2020-09-19 22:24:29

其实我也挺容易满足的，但是生活不允许啊，到处都是逼迫和挑战

还有就是我的困惑没有解决，我就一直在坚持，因为我对于真相非常非常的想要看到

风 2020-09-19 22:26:23

我性格比较知识型，看过**道教、佛教（南北传)、基督教从奥古斯丁开始的神学，存在主义哲学、现象学……**

都找不到答案

佛教里面可能有一些

但是没有释放给我带来的洞见大

因为理智上的理解和真正体验到，实际上千差万别

所以我抛开了这些所有的理论学习

只研究和释放相关的，而且能够直接指导释放实操的

我 2020-09-19 22:31:10

我的这种对情绪的坚决释放，有一次让我进入了一种非常宁静的状态。就是一次很大的情绪，我坚持着，我就是不跟随，拼命的坚持，然后突然就超越了，进入了一个非常美妙的宁静，真的是非常非常愉悦，没有任何念头，只是愉悦和宁静。我一个念头都不愿意去发出，因为我发现任何念头都是对宁静的打扰。我呆了一会儿。因为正好是在电脑旁，就跟群友直播了我的发现。聊着聊着，突然这个状态开始扰动，我突然看到一个瀑布，一个念头的瀑布，我离这个瀑布越来越近，头脑也开始嗡嗡想，然后突然发现，这个瀑布不就是之前的我的状态吗？因为那些念头好熟悉，就是过去的我经常想的一些念头。然后我就越来越对这些念头熟悉，突然嗡的一声，我又回来了[捂脸] 之后再也没有再进去过

风 2020-09-19 22:31:37

[强]

那你的体验比我深

我 2020-09-19 22:36:16

那一次我发现，任何念头都是在耗散能量，扰乱这股愉悦和宁静。包括开心的笑也是。我能够直接体会到这个过程。之后我都快把这段经历忘记了，但是现在过去几年了都，反而对之前的记忆越来越深，有很多时候就感觉那个宁静好像只距离我一线之隔，好像我能够感受到那股喜悦，但是又进入不了

风 2020-09-19 22:38:27

你的体验很深

我理智上可以理解你说的

但是我没有这样的体验

我最好的一次体验就是**感觉到世界都在向我敞开**

然后体验到了一次过马路时自动绿灯

进餐厅时，我闪念想吃什么东西

服务员自动端了上来

这是我第二次体验到“奇迹”

就这么两次有这样的状态
并说今天活动免费

我 2020-09-19 22:40:56

还有过两次进入爱的体验，就是突然进入了允许一切的状态，那个时候我在公司食堂打饭，也是在不停的练习释放。突然进入这种状态，发现自己非常非常喜悦，并且跟前面的两个同事进入了一种连接状态。这种状态就是不管同事说什么，做什么，我都非常非常喜悦，完全从内心涌现的那种发自内心的允许和支持，她们开心我也开心，她们任何的表达，我都非常非常喜悦的支持。

我还有一次体验，其实也很好，那时候是在学习奇迹课程。我当时释放法陷入瓶颈了。所以去学习了奇迹课程。奇迹课程练习有一课，世上没有一处地方是危险的。我就很疑惑，怎么会没有危险呢？难道**相信上主，上主就会保佑我**随便去哪都不会死吗？但是觉得怪怪的，应该不是这样。我这个疑惑停留在心里，一直耿耿于怀。这个时候我一直在为各种恐惧苦恼，因为释放了很多的情绪和防备，内心的恐惧不断冒出来，走个楼梯满脑子都是自己摔死的画面，看到水就觉得自己会淹死，都是类似这样的。过了不久我又看了一遍这句话的练习，想着如果去跟我妹妹讲解这句话，她肯定不信这种话，因为她根本不相信这些。我就摇摇头，把写了这句话的卡片放下了。就在放下的一瞬间，突然内心出现一个声音，说**我是上主**。然后一瞬间我就明白了，**因为我是上主，所以世上没有一处地方是危险的！**因为上主是上主，世界是世界，完全是两回事。这个答案太完美了，我脑袋里就像爆发了一下闪电，一瞬间立即超越了我这段时间一直压迫我的死亡恐惧，就仿佛一下子这些恐惧都被我看了一遍，都被我看破了。在这次瞬间脱离了一下死亡恐惧后，我的修行突然大变，不再去释放了，因为释放什么呢？我是上主啊，永恒无限存在，根本不受任何威胁。就像说我根本不再被情绪所骗，只要相信情绪和恐惧，那就不能继续相信我是上主。但我是上主，这么理所当然，所以我无法进入这个情绪的头脑世界。就这样体验了一段时间的奇迹之路[憨笑]

也就是我对真我的这种确定，这种理所当然，这种我就是它的这种巨大的信心与体验，让我的修行变成了只认真真相，对这些幻象世界毫不在意。但是几个月后慢慢的走出了这种状态[憨笑]

但是对那一瞬间脱离死亡恐惧所带来的体验非常刻骨铭心，就是说我真的能够超越和脱离死亡恐惧，那个状态真的存在

虽然只有一瞬间，但是带给我几个月的对真相的肯定。都是发自内心的。我什么都不用做，情绪都自然向我退却，我都根本就不用去修，不用去释放

其实这些体验最大的作用就是让我一直坚持到了现在，虽然释放总是走走停停，但是都不会停止下去。因为这这些美好的记忆，对我的指引真的是非常非常厉害

因为毕竟我见证过超越头脑的一些瞬间，真的存在这样的状态，我真的有可能达到

主要是那个困惑，实在是太困惑我了，因为正好我处在死亡恐惧总是到处冒出的时候，困扰了我很久，我一直想要超越这些，释放掉这些，但是因为当时没有去释放这些基本欲望，所以一直都是放不了。但是我又不去防备，我那个时候知道了我因为防备死亡恐惧我才看不到死亡恐惧，所以我依旧一个劲的在放下生活中被我觉察到的任何防备。然后正好看到这句话就对我的触动和困惑，非常大，世界上怎么会没有一处地方都是危险呢？简直是对我的信念的打击。所以就非常非常困惑我

风 2020-09-19 23:02:39

［强］
有真我的体验，的确是很大的动能
我个人没有过这样的体验
我可能理智上的东西学太多了，反而成了障碍
你刚刚说的那种困惑和疑情
我就没有过
因为我的头脑会从知识中抽取一个符合我要求的智性解释
这些解释来自过去的很多文本
理论上非常自洽圆满
但是我后来发现这些没什么用
对我的实际自由得不到帮助
我是说哲学、宗教上的那些知识……
不是释放法知识
我也总是卡住
有时候会卡很长一段时间
后来我知道了
只要当时我**决定释放**那个**想要改变卡住的感觉的欲望**，我就可以继续

学会释放挺重要的
一种笃定、清晰的体验
会支持你一直走下去

2020-09-20 风翻译 92 年的释放法视频 1 并且讲解其中的关键点

风 2020-09-20 09:58:06

92 年的释放法我也整理一个文字版翻译一下吧
不过加字幕我不会
有会的可以自己加

太长了，我先把几个重要部分译出来吧
群里很多人可能需要这些基础释放法教学的帮助
我刚刚翻译了一段 92 年的指导员第一课介绍释放法的话
吃完饭再翻译引导过程
这里面讲了几个要点:

整个课程呈现的方式是**体验式的而不是智性的**...

如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。**因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放...**

……你们之前可能学过别的很多东西，但现在请将它们全部抛到一边。这就像你走进一个电影院，你清空之前知道的一切，只是跟着它一幕接着一幕。所以，不管你以前听过什么，学过什么，先把它们放到一边，只是专注在我们现在正在做的事情上。…… ？请打开你的练习簿（workbook），写下你想要从课程中获得的，写下任何你希望在生活中改变和改善的事情……

我删掉了一些无关紧要的话
这个就是为什么我说丰盛之书在设置上更像莱斯特的释放法机构
workbook 的这一页是这样的(图略)
现在我们虽然找不到原始版本的 workbook 了，但是拉里那个 workbook，只要你去掉多余添加的部分，还是继承了很多原始版本的东西
这一段是介绍图表的作用...
这一段是关于 the gains book 的运用...
我尽量把整个课程的信息都展现出来，一些重复的引导我就删除了，因为视频实在太长
事实上**收获记录本**这个工具的设计，**正是在实践莱斯特的自由六步里面的第六步**
它的帮助确实很大...
介绍到这里就结束了，下面是引导开始...
下面，我尽量去还原了引导过程...
不过最好还是对照视频看
只要是视频中，学员停下来感受的空档，我都标出来了
没有标出来的地方，就是学员立即回答了问题
先翻译这么多给新手参考
后面的课程我再找时间译出来

我 2020-09-20 15:38:12

允许自己感受它 很多人以为是允许感受存在
好像圣多纳法书上也是这样写的，允许感受存在

风 2020-09-20 15:39:36

后面有，allow it to be here
这应该是讲释放欲望的时候

不过一般这样说，could you allow yourself to be more aware of your wanting approval or wanting to control

你能允许自己更加察觉到想要被认同或者想要控制吗？

我 2020-09-20 15:41:30

那意思还是说要去觉察感受或者欲望

风 2020-09-20 15:41:53

是的

我 2020-09-20 15:42:15

我是这样想的，如果允许感受存在，那么为什么又要去释放它？这就矛盾了。

风 2020-09-20 15:42:40

用脑子肯定不对，很多人用脑子想这个问题了

一开始指导员就说了，不要去理解问句

所谓允许它在这儿，其实只是说让你觉察到

允许你看到它

不要压抑到潜意识中去

按照课程的设置走，会顺畅很多

第一课有几个要点

我建议去实际地使用那张图表，以及收获记录本

确实有帮助

重要的是**尝试去感觉，在你的感觉中心**（胸腹之处）

然后**问问句时，尝试去感觉**，而不要用头脑回答

另外，把感受上溯到九种情绪分类释放

后面不管是海尔和拉里都没讲清楚图表这项工具的用法

我是看了 92 年的释放法课程才明白

在此之前，我释放得比较混乱

我也是先按照情绪图表对照了自己的情绪之后，才发现自己所谓的释放欲望根本不是释放欲望

identity 是比较重要的一步

先认清你的情绪

然后允许自己感受它，让它离开

乐乐 2020-09-20 15:55:29

以前一有人提到去感受情绪，就有人“指正”说，不要去感受，要直接释放[捂脸]

风 2020-09-20 16:02:37

释放还是要做的

不能只是感受

按步骤来就好

这一课后面还有一些解释

我觉得比较重要，译出来给你们看看吧

群友 2020-09-20 16:06:57

我怎么感觉情绪感受在头脑意识中，不感受就没有

是不是走脑了

风　2020-09-20 16:07:18

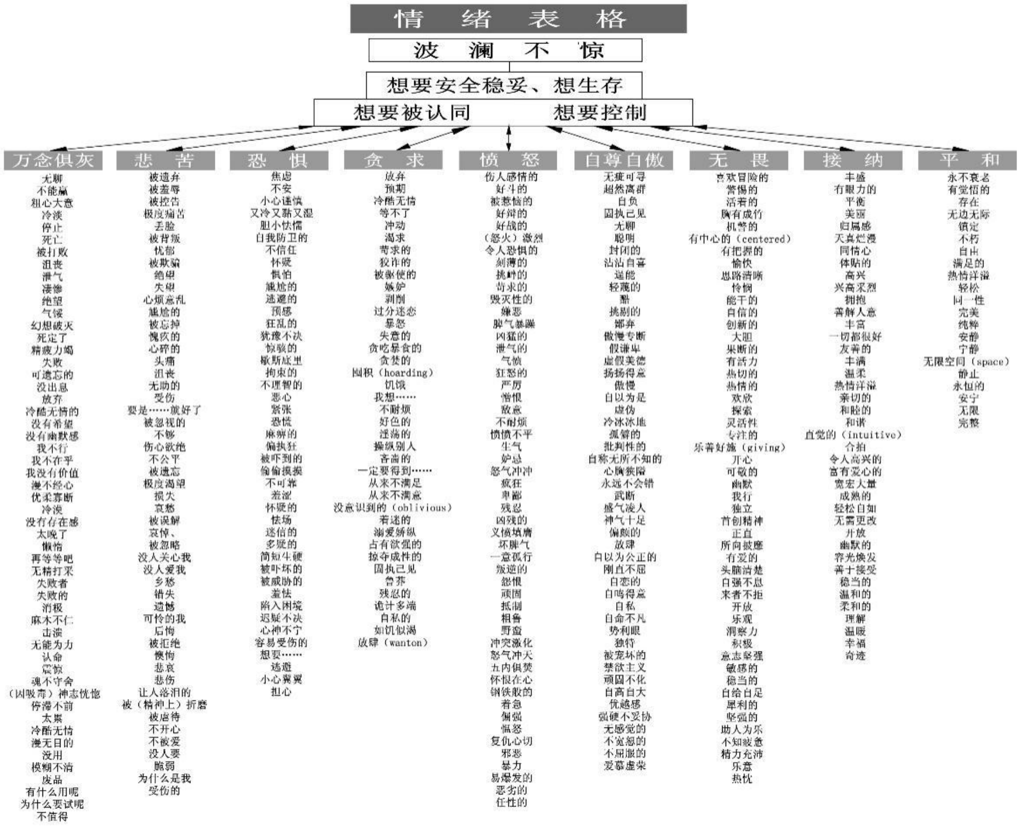
一开始是这样的

你尝试着去感受你的感受中心

慢慢来

这张图表，大家可以对照

打印出来也行



慧轩 2020-09-20 17:30:43

@风?负面情绪都是在上层，我们根本不需要管什么情绪，只管释放，释放，释放到一定时候，慢慢地正面情绪自然也就浮现出来了，对吧

风　2020-09-20 17:31:24

是的

你不需要用力挖

慧轩　2020-09-20 17:31:33

有时同时好多种情绪同时释放

所以根本不用去分欲望，情绪，到了那个点，自然而然

风　2020-09-20 17:32:17

不是

如果你想要某种特定的情绪，你是在抗拒当下的情绪

你在试图把当下浮现的压抑回去

慧轩　2020-09-20 17:33:07

欲望和情绪之间应该是什么关系啊

风　2020-09-20 17:33:39

the wanting motivates the feelings

这是莱斯特说的

欲望驱动了情绪

你不需要用力挖，但你需要分类

你需要**认清情绪**

否则情绪混杂在一起，很难释放

随乐　2020-09-20 17:34:54

@风?问问句时，感受情绪就只是感受，放它走的时候，就只是看着它走，就不用再顺便感受它了吗？

风　2020-09-20 17:35:56

你试着用直觉操作一下

把注意力放在胸腹处

不要想太多

图表曾经帮了我很大的忙

因为我之前曾经把情绪认错

慧轩　2020-09-20 17:36:49

@风?比如一件事情，让你感觉恐惧，屈辱，愤怒，羞愤，只管释放就是

风　2020-09-20 17:37:21

是的，但你一次只处理一类情绪

处理最上面的就好

你不需要特意寻找某种情绪，但你还是得认出它

群友　2020-09-20 17:38:06

感受到情绪感受并不是泄到感受里面对吧，是不是看着感受问问句

风　2020-09-20 17:38:24

看着感受问问句

方法是这样

随乐　2020-09-20 17:38:31

@风?直觉是放它走时，一边看他离开，一边还要感受情绪，不能这样吗？

风　2020-09-20 17:38:52

你这个想太多了

慧轩　2020-09-20 17:38:53

那欲望呢@风

风　2020-09-20 17:39:05

欲望在第五个视频

我建议不要那么着急

如果释放情绪的经验不足够，你是体验不到欲望的

我以前走过一段弯路

我以为自己释放的是欲望

后来才发现不是

群友　2020-09-20 17:39:44

如果情绪感受太大，老泄里面怎么办，释放不出效果

风　2020-09-20 17:39:46

感受是你的感受，是你紧抓住它

注意**放手只是让你停止抓住它**

把它看作你自己抓住的能量，再去试着操作一下

慧轩 2020-09-20 17:40:51

欲望也很多种，莱斯特为什么都划到三类欲望里呢

风 2020-09-20 17:41:15

欲望只有这三类

不信你随便说一个欲望

我告诉你它是哪类

W~ping 2020-09-20 17:42:06

愧疚是哪种啊

风 2020-09-20 17:42:22

愧疚是情绪

处于悲苦的情绪状态

而驱动这个情绪的，才是想要被认同和想要控制

群友 2020-09-20 17:43:44

我好像找到点感觉了，感觉着并不一定去体验和泄里面

风 2020-09-20 17:44:00

不要用力去体验

感受情绪很简单

也不要尝试去理解问句是什么意思

这对释放没有意义

所以，**放松**，**轻柔地去操作**就行了

风 2020-09-20 17:45:36

你说食欲吗？

一般来说，这是想要控制

快饿死的时候，就是想要生存

这是直接体验到的

想要控制，就是**想要事情像你想要的那样发展**

比如说，一个东西你很不喜欢

你**想要改变**它

或者一个东西你很喜欢，你**想要占有**它

在食欲里面，比如我们吃到了美味，就会有一个想要控制的欲望

群友 2020-09-20 17:47:46

一感觉情绪感受（恐惧）好像就在头脑意识里，整个头里面和眉心滋滋啦啦很混乱的感觉这样对吗

风 2020-09-20 17:48:12

这个很正常

其实**一开始我和你一样**

感受都在头里面

多释放就好了

感受其实在胸腹那里

随乐 2020-09-20 17:49:38

@风?喉咙堵是情绪吧

风　2020-09-20 17:49:50

喉咙堵是身体感受

莱斯特说，身体感受是情绪的表达（express）

慧轩　2020-09-20 17:49:58

色声香味触法都分别是那个欲望@风

风　2020-09-20 17:50:16

那是六尘

不要混淆这些概念

佛教里面的六尘和六根

「根」与「尘」接触时，产生「识」

触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有

十二因缘的「爱」这里才是我们说的欲望

佛教概念很复杂，我建议不要与这个混淆

眼想要见更多色，耳想要听更多声……这是无明与渴爱在作用

渴爱，亦名贪，巴利语叫 lobha

和我们说的欲望比较相似

是一种驱动力

但我还是建议不要混淆……

群友　2020-09-20 17:51:28

@风?眉心都跳，这种情况就是感觉着、并不是泄里面也没逃避，怎么不像大家说的在胸腹部的能量中心呢

我这种情况也是身体感受吧

风　2020-09-20 17:53:22

注意胸腹的感觉

慢慢来

这就是为什么你需要情绪图表

你要定位你的情绪

慧轩　2020-09-20 17:56:22

情绪有情绪表，好感知

欲望真的不会分，等第五个视频

风　2020-09-20 17:56:56

不要急

欲望是你能觉察到的

群友　2020-09-20 17:56:55

@风?注意力放胸腹部就感觉堵难受，同时伴很轻微的麻

风　2020-09-20 17:57:15

这是体感

你的情绪是什么？

在表格上搜寻一下

群友　2020-09-20 17:57:52

恐惧抑郁都有

风　2020-09-20 17:58:12

那你现在能明显感到的是哪一个

群友　2020-09-20 17:58:21

恐惧

风　2020-09-20 17:58:32

你能允许自己感受一会儿恐惧吗?

群友　2020-09-20 17:58:35

沉重

能吧

风　2020-09-20 17:59:09

你能放它走吗?

群友　2020-09-20 17:59:35

能

风　2020-09-20 17:59:41

愿意吗?

群友　2020-09-20 17:59:51

愿意

风　2020-09-20 17:59:59

什么时候?

群友　2020-09-20 18:00:08

不知道

风　2020-09-20 18:00:16

现在什么感觉?

有感觉释放了一点吗? 还是依然在那儿卡住不动?

群友　2020-09-20 18:01:31

说不清楚啦好像是沉重和悲苦吧

风　2020-09-20 18:01:48

持续刚刚那个流程

允许自己感受一会儿

然后问自己三个问题

群友　2020-09-20 18:03:33

好像有人指导就很专注

这会感觉有些清凉

一个人练习容易模糊

风　2020-09-20 18:04:37

刚刚的恐惧还在吗?

群友　2020-09-20 18:06:20

有很深的

风　2020-09-20 18:06:39

像图表的用法，对我以前帮助挺大

首先是很多人所谓的「没感受」

在表格上找找，基本都能找到那个感受

然后分类到九大情绪状态中

释放之后，你能明显感觉到情绪上移

在「收获记录本」里面记录下来
释放法非常强有力
没必要用其他方法来削弱
他特意这样拿着演示了一下
侧着拿，万念俱灰在最上面
不要着急
注意胸腹之处
然后在图表中找到你的情绪
后面是大量重复
内容的话，可能后面还有一段
其实他们主要是不断引导人释放
我刚刚看了下
后面没什么重要的内容了
基本上就是学员讲他们对某些事情有什么情绪
然后不断重复引导三问句
我可以直接去翻译第二个视频了

静 2020-09-20 18:47:17

风。请教你。比如说在群里有时候有些信息实在不想看。这个属于**不屑**吗？要怎么做才能释放？

风 2020-09-20 18:48:29

不想看可能是**不屑**，可能是**不耐烦**，可能是**疲惫**
你要认清感受
找到感受之后，把它归类
然后允许自己感受它
接着重复三问句的流程就行了

风 2020-09-20 19:00:50

对了，有一个东西我说一下
有些理论也比较重要
我想说的是，后面他们经常用 **powerless** 来指代 **apathy**
我也时常觉得万念俱灰有点抽象
你们理解成「**无能为力**」、「**动弹不得**」就好
视频里面就经常说 apathy、powerless
是一种情绪状态
冷漠、麻木、停滞、模糊不清、无能为力

风 2020-09-20 21:00:16

我翻译的时候，等于自己又复习了一遍，感觉也挺有收获的
比如今天甚至注意到自己的一些平时忽视的较低的情绪状态

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:01:52

有一个挺好的东西 一直没时间翻译
是一个美国的录音采访 采访的是大卫霍金斯 和 一个释放法机构负责人 讲他怎么遇见老头子的
大概是 90 年代的 录音 很清晰

风 2020-09-20 21:03:26

这个我知道
霍金斯能量层级那个人
他在里面好像还 diss 了一下莱斯特
我看过一段 diss 的
就是说他后来变成了“邪恶的 guru”，开始收费
霍金斯一开始是他的学生
和他关系很好
你看**霍金斯能量层级基本上是借用莱斯特的情绪表**

熊伟(xiongwei916132)　2020-09-20 21:06:16
关于他收费好像 他也有解释原来不收费的 后来都不重视
霍金斯后来神神叨叨 我也弃了
他 神神叨叨的 测你说的人的能量级
比如你说 群主多少级？
霍金斯就开始 测 100 200 300 400 500 600 500 550 530 啊 你就 530 神神叨叨

风　2020-09-20 21:07:30
霍金斯很明显就是抄莱斯特的
但他比莱斯特出名多了

我　2020-09-20 21:08:05
还有这种操作

风　2020-09-20 21:08:17
你别说霍金斯有这种操作
拉里不是也有吗
拉里卖了一个测量仪器

熊伟(xiongwei916132)　2020-09-20 21:08:34
拉里 也这样搞？
那是 仪器测的

风　2020-09-20 21:08:46
通过脑波测量你的抗拒值
让你买个测量仪

屁股成功法(BUTT System)是拉里编的一项课程，之所以用“屁股”这个词，是拉里引述 他老师莱斯特的教导：**“只是屁股坐着释放，其他的什么也不必做，就能达到目标。”****iCap 释放测量表是一款测量脑波的仪器，释放时戴上这个测量表，能显示**抗拒度数**。把抗拒释放出来，度数就下降，从中可以检查释放进展。在演讲中拉里经常推销这个测量表，宣传它的好处，中文翻译省略了这些内容。

我还是在你的公众号看到的这篇

我　2020-09-20 21:08:58
恕我孤陋寡闻，国外这么先进了...

那个机器多少钱，能引进么
到时候每位群友都来测测
我有个大胆的想法，用机器测一下，然后再霍金斯测一下，对比对比

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:09:00
比这个 念叨的 靠点谱吧
她的屁股成功法 也要你去买个 啥
FCd 啥玩意儿
还解释了一下 那东西 是干嘛的
念叨的 有一次 有个人测一个牧师 霍金斯 测到 900
说那个人就是神[偷笑]
奇怪的很
老头子 从头到尾 也没说个 啥 方法
就是让你 放
只能说是 他知道允许的
他知道他们是怎么操作的 至于过程啥的 他也没体会 他都过来了

风 2020-09-20 21:10:37
拉里也是挺好玩
抗拒度数……怎么量化
老头子说了 sedona method
只是他不亲自教
释放法课程是他设计的
但他为了避免学员依赖他，从不自己带人释放
都是让指导员带
他说三个星期

我 2020-09-20 21:13:03
肯定是有方法的，莱斯特也说了，如果他早知道方法，开悟更快
这个方法就是释放法
风 2020-09-20 21:13:26
不是，莱斯特音频里明确说了，**释放法是他创造的**
六步骤也是他说的
释放法也是他的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:13:51
六步骤是他的
但是 欢迎啊 接纳啊
允许离开啊
没提
letting go 这个提了
风 2020-09-20 21:14:14
欢迎接纳不是他的

允许离开是他的
提了
在 the way 里面
这个朋友估计没看全
后期音频很多次提到释放法
release
use the release technique

风 **2020-09-20 21:15:50**
还提到 sedona method
以及 **allow it up and go**
还说 去到 你的 shit 去
shit 可以 激发 shit 出来
才可以 letting go

我 **2020-09-20 21:15:47**
@风 他是空有一身才华，结果太懒，等他翻译个啥，等了几个月.....

熊伟(xiongwei916132) **2020-09-20 21:16:16**
是的 但是没 仔细讲步骤

风 **2020-09-20 21:16:31**
那是进阶课程啊
the way 是给 sedona institute 的毕业生讲的
有个 92 年的释放法视频
就是莱斯特设置的课程
这些毕业生学会 sedona method 之后，如果想参加进阶课程，莱斯特就会来和他们对话
于是有了 the way

熊伟(xiongwei916132) **2020-09-20 21:18:08**
其实 **《终极自由之路》** 那本书 就是综合的录音 只是做了归纳
够用了
就是 没有具体方法

风 **2020-09-20 21:18:43**
《终极自由之路》只有早期的音频
在他发明释放法之后的音频，都没有收录
莱斯特明确说了，他把他的方法整理成体系
叫做 sedona method
the way，the right path
还有一些

熊伟(xiongwei916132) **2020-09-20 21:19:39**
the way 里面有方法？我找了半天找了个 方法 我还翻译了呢
群主也发了
小倾向 那个

风 **2020-09-20 21:20:59**

不是，我的意思是，莱斯特在 the way 里面提到的方法，就是在 sedona institute 里面的

他们是进阶课程，当然不讲基础方法

但是他在 the way 里面和当时的释放法机构教习海尔对话，让他带他们释放

这个系列视频的来龙去脉，是进阶课程

也就是对 sedona institute 的毕业生在讲

the right path 里面也是

他问其中一个学生，你什么时候参加课程的?

找到这个系列视频

这是 92 年录制的 sedona institute 的释放法

92 年的时候，sedona institute 还是莱斯特的

海尔是他指定的教习

the way 里面，莱斯特称呼海尔为**workshop leader**

我 2020-09-20 21:25:22

这个女的也是教习吗

风 2020-09-20 21:25:30

嗯，应该是辅助

也是释放法教师

参加 the way 那个进阶课程里的所有学员，都经历过“**仅仅通过释放让事情掉到你的经验里**”

他们都经历过“**改变你的想法，外界立即改变**”

这个基础很不一样

我 2020-09-20 21:26:25

还有，有资料说有几个释放到自由的，那几个有没有一些资料啊？

风 2020-09-20 21:27:56

有一个女的我找过

但是我觉得她没有自由

油管上有一个节目和她连过线

她也从没讲释放法

都是印度教的那个莎桑

目前我没见到过莱斯特有自由的学生出来的

我 2020-09-20 21:28:48

可能有过见证真相的经验

但是不一定彻底开悟

看来还是很难的

风 2020-09-20 21:31:05

也不一定

按照那个英国人的说法

觉醒之后你可能更倾向于隐居

而不是出来当老师

所以可能有一些人通过释放法自由了，但是都隐居了

木 2020-09-20 21:32:06

风

你会自由的

风 2020-09-20 21:32:26

希望能做到[憨笑]

他几个学生拿他的各种资料卖钱

也是醉了

拉里的机构给我发广告

天天发

拉里已经去世了

去年（2019）还是前年（2018）

……有这个标志，那就是海尔自立门户之后的了

看商标就知道了

海尔没有

他经常在油管上发视频

也没说自己自由

莱斯特在世的时候，就有很多人释放的比海尔好

这个莱斯特好像解释过

他是依据人的业力来决定的

不是谁练习的更好

有人就适合在释放法机构工作

有人学的好，但是不适合

有一个匿名分享的

是个英国人

业力是以**习性的形式存在的**

这个在佛教其实也是一样的嘛

海尔说自己没自由

在油管上的一次连线里，他说自己还有一些 stone

内心的石头没释放掉

他用了石头，沙子，这个比喻

Roller Coaster 2020-09-20 21:50:58

这本书里面有提到说现在的释放机构都是在引导**如何改善生活**的。基本没有去引导人们发现真相获得自由

你看这本书的名字。他就是说 lester 以另一个身份来到地球去布道

Lester Levenson's Secret Comeback - Will I am - Karin Wettig.pdf

[呲牙][呲牙]我花了 40RMB 买的电子书

风 2020-09-20 21:54:22

这本书谁写的

Roller Coaster 2020-09-20 21:54:48

就 karin wetting

风 2020-09-20 22:11:42

原来莱斯特死于癌症的说法是从这里来的……
刚刚那位朋友分享的书
其实我大致上已经不关心这些故事了
传闻比较多
我还是释放吧
形而上的东西是争论不出结果的
我以前学过佛教，佛教里面大家就吵来吵去
还是说实操好了
真正浪费时间的就是问那些智性问题
故意为了让人认可去问，那就不好了
对自己没有帮助

2020-09-21 风讲解对目标的释放

风 2020-09-20 22:32:36

那我讲一个今天的事啊
也不算验证吧
今天玩游戏的时候，抽卡前释放了下，然后一闪念，能不能抽到传说
结果两张传说，一张金色传说
我不知道这算不算奇迹
这种事情其实习以为常了
在小事上经常发生
大事就不行了
炉石传说

我 2020-09-20 22:39:14

我来分享一个，有位群友分享的。她释放了一段时间的金钱，突然有一天一个初中同学给了他三万，说有一次在学校他犯了错却让这个群友挨老师骂了，内心愧疚，就突然给了她三万块钱。然后这个群友开心的和我分享

风 2020-09-20 22:39:20

这个在释放法上很简单
思想创造有形世界，感受驱动思想，基础欲望驱动感受
你在 agflap 的程序中，就产生破坏性的念头
我的体验是，很多事情会发生得恰到好处
但是，在潜意识中不代表不在运作
即便它不浮现，被你压抑到深处，也会在有形世界显化
思想总是活跃并运作着的，不管你看不看它
他们说潜意识念头也会显化
唯一区别只是你去不去看它
显化是逼迫你去看它
莱斯特说，**每一次释放，你都会更自由、轻松、高效**
所以不太可能释放之后反而心想事成难度变高
我目前的体会是，释放后确实做什么都会变得高效

the way 2 里面刚好说了这个事
他解释那个指导，是**做每件事都** to perfection
也就是通过释放得到一切
每件事都完美，每件事都成功
那是进阶的指导

茜 2020-09-20 22:49:09

可莱斯特闭门三个月，他在过程中受到了什么挑战？半夜出门跑步的挑战吗？

风 2020-09-20 22:49:26

挑战是有的
挑战是来自内在的强烈、黑暗的情绪
但那些本来就在那儿
只不过你拒绝去看
想想看
释放掉对控制的匮乏感
你会怎么样？
更能获得控制了
这是对自由最直观的感觉
释放掉想要，你就感觉到拥有

智慧的指引 2020-09-20 23:02:28

释放法不是有那个情绪能量层级表吗？你们玩的怎么样，前辈们@我是无限?@风

风 2020-09-20 23:02:44

玩的很不好
现在还没释放到 cap
经常会有 agflap

智慧的指引 2020-09-20 23:04:12

对比没有释放之前情绪没有明显变化吗？

风 2020-09-20 23:04:22

有明显变化
我记得两年前(2018)吧
那是我的高峰期
后来停止了很久很久
就是不想释放
想待在那种美好的状态里
然后很快那些负面情绪就回来了
还是没有下决定，一次性走到终点
显化我已经不想玩了
见得太多了
但我现在的感受很不好
因为以前经历过一个相对高的状态
所以掉下来之后，每天都在煎熬
难受得很

也没多高，我觉得大概大部分时间都处于 cap 里面
但是我知道下面还有很多垃圾没释放
不想去看那些
那是两年前
停止释放后，这个比较好的状态只持续了几个月就回到了原状
头脑又变得很嘈杂
说个粗俗的比喻，就像猪圈里的猪，吃过新鲜饭菜之后就不觉得泔水好吃了
再回来吃泔水就比先前不知道有新鲜饭菜时难受很多
我总是会停下来
但是我确实意识到了头脑是个垃圾堆
如果一辈子活在头脑里，简直太悲惨了
来来去去都是相同的欲望和反应啊
非常程序化
莱斯特说 95%
95%的人都在 agf 的层级里面
叫「**拥有状态**」
state of having

我说的头脑是 mind
你也可以翻译成心智
莱斯特用 mind 这个词，说的就是欲望、情绪、念头的集合
欲望驱动情绪，情绪驱动念头
按莱斯特的说法，情绪是 survival programs
生存程序
为了维持生存，你发展了这些程序
为什么叫程序，因为它**自动运作**
在后台驱动你的潜意识念头
念头是不自由的
因为在潜意识程序的驱动下
比如**在愤怒的情绪状态中，你无论如何也产生不了接纳的念头**
除非你释放了这个愤怒的情绪
或者，你把它压抑下去
但压抑下去之后产生的念头也不是接纳
而是**你自以为是接纳的「无奈」的情绪**
把情绪状态压得更低

按莱斯特的说法，唯一有力量的就是真我
都是你赋予的力量
念头的力量是自己给它的

我还是用原话吧
我背书背的比较好

可以直接翻出来

“那么什么是强有力的念头呢？一个强有力的念头就是一个集中的念头。念头越集中，就越有力量。一个集中的念头必须同时摒弃了其它不相关念头。想要一个强有力的念头，最佳方式就是释放你的小我，**释放“我有这个”、“我有那个”的感觉**。然后说：“是的，只有一个完美，这个完美包括了这具身体。”释放这个世界，释放你的思考，把你的头脑看成是你最大的障碍。不管你是否意识到你的头脑，它都一直在转个不停。**当你没有意识到它时，它是在潜意识层面运作。你把自己训练得总是思考不停，你的头脑一直在念头中打转。**你给了思考太多重要性。思考的重要性也是无意识的，所以很难释放它。思考的重要性也是是你集中念头的障碍所在。”

并不是说杂念就不会显化
而是你用相反的念头撤销了
比如说，你说“我有钱”
这个念头本来是会显化的
但是你马上产生了“这怎么可能”的念头
你就把它撤销了
但是，所有念头都会显化
这个没问题
我把原文找给你

“第一步，有意识地控制物质。不论我们是否意识到这点，我们一直都在控制物质。不做创造者，是不可能的。每个人每天都在创造。**我们之所以无法意识到，是因为我们不去看它。**我们显化或创造我们所拥有的一切。每个念头，每个单一的念头，都在这物质世界显化。在一个念头后**往相反的方向想，且用同样的力，这个念头便失效**。任何一个念头，在其生成后不立即扭转抵销它，这个念头就会在未来显化。”

每个念头，每个单一的念头都会显化
只是你自己撤销了而已
心智的唯一功能就是创造

“我们所孜孜以求的创化，其实我们一直都在做，只是没有意识到这点。我们所需做的只是有意识地引导它。每个人在生活中所遇到的一切都是创化。如果没有念头在先，就不会在现实中显现出来。”

所谓撤销就是朝相反的方向用相等的力去想
我现在是不玩这些了
只作为理论辅助
现在只练习释放法
相等的力很简单
在自传里有一段话

“我们应该以正向的方式去思考。我常跟人讲:「给我你正在思想的负面事物的反面。」，而他们都做不到。**困难之处在于习惯**，但是你能改变一个负面习惯为正面习惯。就是赋予一个正面思想比负面习惯思想更多的力量，这会压倒性的踢除负面思想。**一个有力的**

思想可以立刻踢除潜意识里上百个负面思想。那又是什么在决定思想力量的差别呢？就是你加在思想背后的**定意、决心、或意志力的总量**。”

resolve，determination，willpower
定意，决心，意志力
其实按照莱斯特的说法，意志力是你想要有就有
但这个只存在于早期教导
莱斯特的早期和后期教导，有一个非常明显的分界线
比如说
我引一段吧

莱斯特早期教导特别强调的是，positive way
但是，释放法明显属于 negative way
比如后面还有一段

“答：有必要从一开始就这样，它能让你进步神速。接着，在取得一些进展后，你就更有动力去这么做。成长有两条路可走：**一条是清除头脑，即无意识**，另一条是**植入正面的想法，看清你是谁以及你是什么。**

问：当你植入正面的想法时，负面的好像依然起作用？

答：有时是这样。但是，当你看到你的真实存在时，你就会烧掉那些负面的。你会说，抓着痛苦、不幸不放，真是太愚蠢了。你会开始烧掉它。惯性是会有。如果我说热，你会想冷，不是吗？我说上，你会想下。那是念头的本性。但这并不意味着知道了我们本身的正面特性却依然无法消除负面的，因为我们能够消除负面的。”

你看这些段落
莱斯特无时无刻不在说，有两条道路
一条 positive，一条 negative
但是他更推荐 positive
这就是早期教导和后期教导的显着区别

后期，在释放法体系建立之后，他音频里面就只提 release 了

甚至在 the right path 里面，当一个学生提到他早期倡导的专注在「**我是什么**」的问题上时，他让那个学生去释放

但是自传里面莱斯特最推崇的就是这个方法

“如果你能提起并盯住「我是什么？」(What am I?)的疑问，直到真正的你呈现出祂自己来，那么这就是获得全然自在的最快方法。我还有待去会见那些办到的人。**如果你能一天二十四小时的和「我是什么？」厮守在一起，摒除所有其它思想。那就只消几个星期时间，你就能办到的**。在任何情况下，不论你在做什么，你必需一直在心智的背后维

持着「我是什么？」的疑问。如果你无法做到这些的话，那么下一个大方法就是**卸下你的自我感**(ego sense)，当自我消失时，剩下的就是那个无限的你。如果一开始就要你一鼓作气的卸下整个自我似乎太难的话，那么就从解除自我所连带的效应开始，就是你的倾向、特质、好恶等。每个人都可以轻易的解除它的性向和特质的，如果他真的想要的话。如我先前所说的，要从小一点的事项开始然后再朝大一点的做去。简单的倾向像是走路，靠马路右边走可以改成靠左走，每天睡眠八小时的倾向可以改成每天六小时等。**习惯性的倾向并不需要完全的加以根绝**，只要一小段时间来展现谁是主子就行。寻求认可的倾向是比较大的一个，**每个人的注意力都是占用在寻求认可上**。每个人都在这么做，这简直是在浪费时间和精力。这么说好了，当你在寻求时，不论你用的是终极问题：**「我是什么？」，还是用卸下自我感，还是解除倾向**。与外界隔离(isolation)是必要的，**要静下来**。与外界隔离能帮助你静下心智来。不过隔离，不论是在大都市里或是在任何地方都是可以做到的，我就是避居在纽约市中心的第 59 西街 116 号的。经由所有我们的不同关系和相会来每日成长是可能的，我们来这里为的是要成长，并不是测验。这里不是个校验的场所，这是一个学习的园地。”

所以综上，我最后得出了一个结论

早期的莱斯特教导的那种直接的方法，大部分人用不了

难度太高

因此莱斯特一点点降低难度，直到创造了适合所有人的释放法体系

莱斯特最后问的是「**我是什么？**」

所谓终极问题，就是最后大家都要面对的问题

我不关心这个问题是什么

因为我以前用了很长时间的《终极自由之路》的方法

对我一点用都没有

像参话头那样去问「**我是什么？**」

后来发现自己不是那块料

就老老实实地学释放法了

我 2020-09-20 23:51:26

我也试过，还是有点用的。冥想的时候，让我的注意力非常的集中

风 2020-09-20 23:51:37

那这个就只是集中注意力了

在最浅的层面起作用

“让头脑安静的冥想很好。释放小我欲望的冥想更好。有关「**我是什么？**」的冥想最好”

看这一段

集中后的舒服，我以前练习佛教的「**安那般那**」时体会过

但是那个是「**火山上的表面平静**」

这么说吧，其中**集中注意力是一种压抑的方式**
其实
我 2020-09-20 23:55:19
一念代万念，当终于只剩下一念的时候，就能够见证到真相
风 2020-09-20 23:55:35
这个我理解
就像**终极真相**里说的，**心智集中成一束 x 光**
当然
见证真相了，就释放了整个头脑
这个我理智上确实理解
但我半途而废，基本上就等于压抑
所以对我来说这就是**压抑 or 逃避**
我觉得还是不要了
因为莱斯特阻止过学生这样做
他让学生继续释放
小我非常狡猾
释放法不能到终点吗？为什么要停下来?
如果你在持续释放，为什么要停下来换别的方法?
很简单，因为**逃避释放**
对吧
我 2020-09-20 23:59:24
对
风 2020-09-20 23:59:26
所以，释放深入就更要继续释放了
而不是换方法
我坚信六步骤可以到达终点
我 2020-09-21 00:02:26
好，我也坚信，并且继续释放下去
风 2020-09-21 00:03:39
在后期教导中，不管学生说什么，莱斯特就绕回持续释放上
那个学生说了半天“我问自己我是什么 xxxx……”
莱斯特理都不理她，继续说释放的事
所以早期教导和后期教导分开看，他明显有态度上的区别
虽然内容并没有冲突的地方
但是早期不成体系，也说了一些不同的方法
后期只说释放
这也是我困惑的地方，因为那些资料有些乱
我花了几年总算理清了
听了一些音频
在不同时间的音频
刚接触释放法时，遇到一些“原教旨主义者”，有些人甚至用《终极自由之路》来反对释放法
他们认为莱斯特说的释放法就是《终极自由之路》里那样的

还是资料看得太少
《终极自由之路》经常推荐「**我是什么？**」
而且还推荐你去正面思考
后来我听了 92 年的释放法课程
他那里面**明确反对正面思考**
说这没有用
就像在烂苹果上面铺一层好苹果
覆盖住下面的垃圾
但是下面的垃圾还在
92 年的释放课程，和前几年应该差不多
这个算是基础课程
我觉得真正的释放法，用这个基础释放课程，加上 the way 这些进阶课程
这两个资料，大概就足够了

我 2020-09-21 00:13:13

原汁原味的释放法

风 2020-09-21 00:13:58

之前在研究终极自由之路的人，现在看来，一个进步的都没有
这个东西根本没法实操
至少对大多数人来说是这样
我不否认或许有那么一两个天才可以直接操作我是什么
但是我没有遇到过
其实在接触到 92 年的释放课程之前，我听了 the way 这些进阶课程
心中很想还原基础课程
我以为那些已经找不到了
所以就从拉里和海尔的书里找重合的部分
我当时的想法很简单
两边不一致的部分，应该是两人加上去的
两边重合的部分，应该是莱斯特教的
后来接触到 92 年的视频之后，觉得太棒了，原始版本居然还有存留

一明 2020-09-21 00:28:44

每个人的习气与根性不同，适合自己的就好
对别人适合与否不重要

风 2020-09-21 00:29:08

嗯，我是说我用不了
有能用的可以试试
我说用不了的意思不是一点用都没有
这么说吧
我以前练习过禅修里的「**安那般那**」
止禅
我用「**我是什么？**」的感觉就和我练禅定时差不多
而且效果还不如**观呼吸**好
观呼吸时，轻安、喜悦，欲界定……这些都有
我专注在「**我是什么？**」上，也是一样的感觉

这个我没法骗自己，只是把它**当作一个对象在专注**
我把握不了这个方法
所以就算了

我 2020-09-21 00:33:09
我这算是啥@风

风 2020-09-21 00:33:20
这个没啥
粗住，细住
会发生很多这样的状况
阿毗达摩和**唯识**都有详细的讲解
但这个属于奢摩他
观呼吸很容易就轻安
还没入定
入定是禅那
在此之前，要经历**近行定，刹那定**
然后才能入**安止定**
也就是我们俗称的**禅定**
但是只修禅定是没有用的
它是专注在概念法上
这里面有个佛学概念，我尽量说的简单一些
专注在实相上是无法进入禅定的
因为**实相是无常**（annica）
所以**观禅无法进入禅定**
禅定必须心投入到一个不变的对象上
这个对象只能是概念法的产物
所谓**概念法**，相对于**究竟法**，后者在巴利语中是「**不可分割**」的意思
也就是说，如果你如实去观照身心，就会发现身心在刹那生灭
这时候你不可能专注在任何一个对象上，所以不可能入禅定
因此南传佛教的修行者分为两类
止观行者和**纯观行者**
前者用止禅培育定力，随后再修观禅证解脱
后者直接修内观禅

一明 2020-09-21 00:40:25
是观者还被观者
还是观观者
？

风 2020-09-21 00:41:03
南传佛教不讲这些东西
这是北传喜欢讲的

一明 2020-09-21 00:41:28
《愣严经》已说清楚了

风 2020-09-21 00:41:36
《楞严经》是北传

见性不变
觉明为咎
一明 2020-09-21 00:42:18
南传是小乘
修的最高境界是阿罗汉
风 2020-09-21 00:42:56
这些都学过，都抛弃了
南北传都下过功夫
现在专注于释放法
为了学南传，学了一些巴利语
这些都没用
不用懂
探索时期绕的远路
不过平心而论，**内观禅还是有点用的**
但是对我来说用处没有释放法大
我试了很多传统和当代的方法
最后很实用主义地挑了个对我最管用的
其他的东西就就靠边去了
以前讲释放法时喜欢旁征博引，不过多了一点谈资
从先秦诸子到佛陀基督
后来发现这全是在自己加戏
我现在讨论释放法只用释放法本身的理论
坚决不混搭
我 2020-09-21 00:51:50
对
我也是这样坚持的。因为我看到很多人因为混搭，反而哪个都其实没有理解
风 2020-09-21 00:53:00
其实我内观的时候也能进步
但那种进步，不像释放法
释放法是时时刻刻你都知道自己在不在进步
释放的感觉太清晰了

Emilie 2020-09-21 00:54:01
什么是幸福？简单来说，**幸福就是成为你自己。**不是你大多时扮演的限制性自己，而是成为你“本来是”和“一直都是”那个无限的自己。它可以毫不费力的将一切事物显化在你的经验中，也允许一切事物的存在的背后光芒四射而岿然不动。也许你会好奇，如果这是真的，那为啥还是很难幸福，为啥众多书籍包括本书都要讨论“幸福”这个话题？答案并非想的那样简单。我们累生累世都在扮演着各式各样的角色，而不是无限的自己。事实上，**我们太过于投入自己所扮演的限制性的角色，以至于全然忘记这仅仅是一场游**

戏，一个假象。我们大部分的时间都用来强化自己创造出来的幻觉，却很少花时间转向内我，帮我们从自我强加的，限制性假象中解脱出来，获得自由。**将“无限存在”受限于特定的身体-头脑里，这一幻觉会消耗巨大的能量，这也是为什么我们常常会感觉疲惫不堪。**我们可以用无限的能量来获取幸福或发现自己的真实身份，然而，取而代之的是，我们用这些能量让自己和周围的人来相信自己是限制性的，都有各自的麻烦问题。

风　2020-09-21 00:55:28

翻译的挺好的[强]

风　2020-09-21 00:56:33

我是不想翻译这个
因为这很明显是海尔抄了一段《终极自由之路》里面的话
改编了一下
这本书我看过
叫**《幸福免费，唾手可得》**
里面很多内容都是《终极自由之路》的
所以海尔说这本书是他和莱斯特合着
实操性不强的东西，我都过滤掉了
早期课程实操性很强
适合的是特别想要自由的人
至于增加正面念头，一般而言，只会起到反效果
释放课程里专门说过这个
正向思考等于覆盖了下面的情绪

这个我给两个建议
feel, don’t think
感受它们，不要去思考它们
第二个是运用情绪表来归类
整理情绪

木　2020-09-21 07:53:14

好多啊
要是这一大堆
可以打包扔掉就好了

风　2020-09-21 07:53:38

可以的

“当然，另一个我们不想去看到我们潜意识的原因是因为它们混杂在一起，这张图表的一个目的是帮助你把它们分离开来。当你有一个头脑，一个潜意识头脑，你最好把它像这样组织一下，你的感觉就是像这样组织运作的。把它们去除迷雾，让你更容易地去觉察到此刻的感受是什么，然后你就开始知道要做些什么了。现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，在每一个分

类下面都有很多感受。在这个课程中我们要做的事是**当你觉察到当下的不管什么感受时，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，你要做的是上溯（trace）到这些分类中**，我们这样做的原因，是每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。”

归类，这个是上溯情绪
等你学会释放欲望后，就上溯到欲望

我不会混杂起来讨论这些
从释放法实操上来说，增加正面念头是无益的
逃避的方式有很多

第二个视频里的方法
想想你压抑情绪的特定情景，写下来，写下你的情绪，并释放
然后想想你表达情绪的特定场景，也这样做

感恩一切 2020-09-21 08:14:50
风是帅哥还是美女
风 2020-09-21 08:15:34
男的
第二个视频我又重新看了一下
其实也没太大内容
就是说了 workbook 两个页面的用法
剩下的就是长段引导

风 2020-09-21 08:25:51
释放法起初确实很简单
identify the feeling. Feel the feeling. Could you let go? Would you? When?
我直接翻译第五个视频吧
前面那几个都是 workbook 的用法
包括**设定目标**之类的
第五个才开始释放欲望
不设定目标，你会把你的欲望推到潜意识深处
设定目标才能让它浮现
这点和很多人理解的不一样
一个表面的'无欲'并不是真正的无欲
它是欲望被压抑的结果
well
你可以从情绪表上找到这个情绪

情绪表的基本用法其实很简单
前面其实都是对于新人来说的
熟悉了释放之后，还是**都要上溯到**想要控制和想要被认同释放
课程也是这样说的
按我的理解，前面的课程设置其实是让你更加 in touch with 情绪
因为**一般人其实太容易忽略自己的情绪**
压抑的本能太强大
所以通过好几种方式来让你去注意到你的情绪
比如说第一课后面海尔还讲了一个例子
说你有某些特别的癖好，比如喜欢吃东西
比如说抽烟
比如说打游戏
这些背后都有情绪
在你被这些习惯推动前，先释放
第二个视频讲 suppressed feeling，以及 success
让你去有意识**回忆**自己什么时候压抑了情绪
这是把在允许潜意识浮现
为什么他们要讨论 success
因为人在'成功'这个主题上压抑了很多情绪
再下一个视频讲的应该是目标
目标则更让你无法回避情绪了
我记得有很多人说自己无欲无求
但是问他，“你没有什么想实现的吗？没有什么想要的吗？没有什么想改变的吗？”
他一想，好像有不少呢
再深入一看，原来那背后都是情绪
所以**目标的重要性在于勾出那些你压抑住的情绪**
这一点，是莱斯特在音频里讲的
所以前四个视频都是在**反复让你接触角落里的情绪**
第五个视频才真正让方法深入起来
去看你的情绪背后的“想要”

慧轩　2020-09-21 08:52:12
@风?我感觉不到悲苦，万念俱灰这些东西，估计压抑太深，因为要坚强，不让有情绪
风　2020-09-21 08:52:23
模糊不清、停滞
这两个感受你可以在情绪表的万念俱灰下方找到
它也是一种万念俱灰状态

关于目标，第四个视频的讲法是这样的
写出你的目标（以现在时）
然后看着你的目标

释放你对目标的第一感受

first feeling

好了，完了

就这么简单

第一感受释放掉了，再看看你的目标

再释放此刻的第一感受

直到你感觉目标已经实现

注意是“已经实现”

我 2020-09-21 09:01:45

@风?坐等释放目标，那一个视频一定要详细翻译啊 [捂脸][捂脸][捂脸]

风 2020-09-21 09:02:19

其实上面我已经复述出几乎全部内容了

剩下的就是重复引导

原始的释放法真的很简单

我可以翻译一下他们的说法

我那个是总结版

我以前设定过目标释放很多次

现在我很少设定目标了，因为我发现没有什么真正想要的

我说一下自己关于目标的经验

“目标是可以让你持续释放的一种方法。你看着目标，只要不欺骗自己，就会有大量「不可能」之类的感受涌现。当然也有一些愤怒、悲苦之类的。五花八门的情绪。按照流程一个个释放。释放之后，有一种清晰笃定的感觉，「知道」它就是我的。”

就是看着目标，冒出一个情绪释放一个

再看看目标，它有没有到“已经实现”的状态

如果没有，那一定是**想要控制**和**想要被认同（情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等）**

再释放最上面的感受

一个一个来

直到全部清空

我个人的经验是，这样持续下去，你会到达一个“我很自信目标能成功”的状态

但是这个状态不行

这个状态还是要释放

这应该处于自尊自傲和无畏上下

目标流程我检验过很多回

一般来说，这个“我相信肯定会实现”的情绪下面还有很多潜意识情绪

释放之后又会有不少涌现出来

真正的目标完全释放是什么感受呢？

是那一刻「知道」（不用思考、不用相信）目标已经是我的了，非常清晰笃定

仿佛它就在我面前了

你这时候不会想做任何事去得到它

因为完全确认它已经是我的了

这时候我一般不会再想它了

会做其他事情去

接着它自然就来了

这个目标流程几乎百试百灵

可以从小事上开始

莱斯特说，如果你不能成为赢家，那个挫败感就会一直伴随你

所以一旦设定目标，你就必须达成它

因此一开始不要设定得太大

让你望而却步

通过实现小目标积累释放的动能

每一次成功，把收获写下来

这样你就会越来越会运用目标流程

我 2020-09-21 09:16:21

我真正通过释放没有实现任何事情

但是我交托会实现，交托呢又时灵时不灵

风 2020-09-21 09:16:38

我之前也是

后来听了莱斯特的音频

发现我有一个限制性观念

“我不可能对一个目标释放到它实现”

这背后伴随着以前的挫败感

莱斯特在 winner 那个视频里是这样说的**“你必须做赢家，哪怕只是为了勾出潜意识中的嗔恨，你也要做赢家”**

不应该把那个**“挫败感”**，那个**“我不能”**的感受保持在潜意识内

任何事情上

因为我发现一开始做释放，大家都野心勃勃想要去实现目标

但是由于操作上的急功近利，释放到中途，积累了很多挫败感

在此之后就发展了一个想法，**“太执着目标容易让释放卡住”**

是不是多数人都有过这个想法?

后来我才知道，这个限制性观念是错误的

你这其实是在说，**“我不能实现目标”**，而**“我不能”**是一种挫败感

apathy

个体在实践途中，会发明很多限制性的说法

而这个莱斯特都没有说过

所以在后期音频中，我看到莱斯特经常纠正学生的限制性的说法

所谓的**“目标会阻碍你释放”**其实不是这样的，**是你的挫败感（无能为力感）在阻碍你的释放**

目标设定是 sedona method 流程的一部分 它的目的是**为了勾出被你隐藏起来的情绪和基本欲望**

一个真正体验到完美和无欲的人当然是另一回事

但是如果一开始释放时回避目标、想要这些东西，并不是在释放它，而是不想看它，把它压抑到更深处

莱斯特的释放法已经形成一个非常实操的循序渐进的体系

在释放法中介绍了一些你可能用到的工具

目标这个工具的目的是让你压抑的感受浮现

在你慢慢改变了这个习惯之后，释放了关于目标的挫败感，你就不需要专门设定目标了

但是**“改变你的不能够，使之成为能”**，这件事很重要

看看目标背后的情绪，上溯到想要控制和想要被认同

仅仅是让它浮现，让它离开

重复这个流程

这些流程的设计是为了帮助你持续释放

所谓目标流程，是一种**对潜意识中压抑的情绪和欲望的勾起**

如果你本身就处在一个非常困扰的情绪中，它非常明显，那你先不用操作目标流程

释放你能够觉察到的

释放就好了

形而上的讨论其实帮助不太大

释放，就能清晰地知道是怎么回事

我的意思是智性问题

那些问题只是在试图用一种知识的说法来填补你的知识

在释放法这个完整体系中，所有问题都可以通过释放解决

对形而上的讨论，应该这样说：无论我们对「真理」下多少定义，它都不是真理本身

通过释放，然后亲自体验它

这比用心智去讨论一万遍都要有用

《终极自由之路》不是必要的，它是早期音频的集结

我个人觉得后期音频更重要，它和释放法直接相关

群友 2020-09-21 12:45:08

《终极真理》不是莱斯特活着的时候写的吗，我在一个爱的故事里有看到

风 2020-09-21 12:45:32

《终极真理》是的

the ultimate truth

这本小册子

群友 2020-09-21 12:46:00

那**《决定自由》**也是吧

风 2020-09-21 12:46:19

《决定自由》那本是别人写的

不过是根据莱斯特口述的内容写的

爱是真我的天然本能

被“非爱”所覆盖

释放掉那些“非爱”的感受，你就能爱

release the non—love feelings

Emilie　2020-09-21 15:23:22

为啥感觉“我不行”属于“冷漠”的情绪

风　2020-09-21 15:23:43

万念俱灰、无能为力、冷漠

这是一类

我给你一个分辨的方法吧

根据莱斯特的说法，**这些情绪状态所代表的能量都不同**

这是以你的**压抑程度而言**的

apathy 是什么呢

翻译过来是「**漠不关心**」

它的意思是，**我做不到了，无能为力，也没有人能帮助我**

风　2020-09-21 15:28:41

所以只能撤退，只能不去看它

如果你感到无助，但是希望谁来帮助自己，那就是 grief，「悲苦」

如果你连这个求助的希望都没有了，只想退缩，那就是 apathy，「漠不关心」

这是我手上最清晰的原图

因为这图作者我也不知道

木　2020-09-21 15:35:13

不要找原因

你就体会悲苦就行了

一分析就绕开了

风　2020-09-21 15:36:25

不分析是对的

毒箭喻

你中了箭，关键是把箭拔出来

而不是看射箭的人是谁，箭从哪里来

这个比喻也对

所以你一开始需要表格的帮助

去帮你发现当下的感受是什么

慧轩　2020-09-21 15:41:46

我看见表格我也没有情绪感受啊

看失恋的人出不来，我都是嘲笑的感觉

风　2020-09-21 15:44:50

嘲笑是自尊自傲

pride

其实你不用分析太多感受

假设你现在的感受是模糊不清的

vague feeling

直接感受模糊不清

然后能不能只是放它离开?
愿不愿意?
什么时候?
再看看这个模糊不清的感受
如果它还在那儿，继续允许自己感受它
接着问**能不能?愿不愿意?什么时候?**
再看看这个感受
重复操作
直到你感受到一种情绪能量的消散、释放，一种明快感出现，情绪明显地上移了很多
那里不再感到模糊不清
就说明你释放掉了这个情绪
过程就是不停地感受它，进行流程，不需要分析原因，不需要强迫，不需要理解

2020-09-22 风翻译和解说 the way2 和 92 年释放法课程 5，讨论一个爱的故事，讨论一些人对释放法的篡改

风 2020-09-21 21:48:18

我在翻译 the way 的 part 2，这篇有几句话我也没理解什么意思
所以我只是尽量忠实原意把它译出来

莱斯特：“不要做半途而废的工作，你发现一个自由的人做事时，无论自由的人做什么，他（她）都会很自然地做得很完美。 ………………

我可以从现在开始把它给你们了，每次我推迟的时候，你们都想要杀了我。（笑）我总是可以指出那些你们正在做的、让你们保持在错误的限制方向上的那些事情。......”

目前翻译到的最后这一段，我实在不知道他在说什么

学生：那么你的行动是?

莱斯特：用狗来提防怎么样？谁能让让他们停下来，说“我是狗”？为什么我们不放一个电子系统在那儿，放一个指示牌“当心狗”，当他们走进的时候就会打破一个电子光束，会发出一个非常大的噪音，这必须找一个真正的狗来录制……”

你看后面这一段……
更加云里雾里
这段我听过很多次了，每次都没注意，跳过去了
因为这段算是有点闲聊性质

大家都在闲扯淡，在笑

“Okay，我觉得可以停止了，因为我已经和你们讲了太多。把它变得简单些。现在我告诉你们“你们所是”，如果你们不能做一些关于它的事情，停止去看其他的地方，把自己放进存在里……”

OK，我翻译完了
后面的倒是简单

今天我释放，搞定了一个大的坎
没什么，就是我释放了**很久的女朋友去世的事情**
再次想到时，我只能感觉到温暖和爱在流动，而没有悲伤和遗憾了
在这个主题上释放得比较干净了
以前哭过，这次倒没有

YUYU 姐　2020-09-22 07:15:04

直接释放对死亡的恐惧，就是斩草除根，直接释放这个是不是想一步登天。可以从这个开始吗？

风　2020-09-22 07:15:54

你可以试试
但一般而言，一开始是感觉不到对死亡的恐惧的
它在最底部
反正我平常是看不到的
只有之前持续释放很久想要控制和想要被认同之后，才瞥见它
释放了对死亡的恐惧就直接自由了
it's finished
完成了
释放掉死亡的恐惧，就消除了整个心智
剩下的就是真我
不需要再追寻什么了

慧轩　2020-09-22 07:34:20

@风?消除掉了整个心智，是和真我连接还是合一

风　2020-09-22 07:34:46

你就是真我
事实上莱斯特说自己第三个月才敢直接面对对死亡的恐惧
他的“老朋友”

风　2020-09-22 07:46:14

我现在在翻译 92 年释放法第五个视频
因为有很多人问欲望怎么释放

“接下来我们进入第二阶段。我们将要让释放更进一大步。目前为止我们感受了我们当下的感受，上溯它到冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒和自尊自傲，以及无畏、接纳和平静，然后放它离开。我确信你们可以看到，释放你们当下的感受有着巨大的好处。我们接下来要做的事会极大地增强你释放的能力......事实上你会注意到你的想要被认同和想要控制冒出来，咻地一下（指导员用双手快速地做了一个摊开的动作），它就离开了。这是自然的，放走想要控制和想要被认同是我们非常自然的一部分——当它们被你认出来时......

我　2020-09-22 10:20:17

我今天也终于开始把每个念头都看到是三大基本欲望了。**念头关于人的，那么必定有想要认可。关于事情的，那么必定是想要控制和改变。**

也就是说，从此脑海里任何念头都可以去释放，都是释放的线头

风　2020-09-22 10:22:34

应该是要**从情绪上溯到欲望**吧

从念头上溯，会有些问题的

释放欲望很娴熟之后，可以很快察觉到欲望

但是**一开始释放的新人**不建议从念头去上溯欲望

建议从感受上溯

因为很多人会把压抑当成释放

就比如想要被认同的念头，很多人会这样操作，“我不再想要认同”，然后压抑了下去

我只是见到过这个情况，很普遍

因为本身释放“想要”是更深的释放

但是很多人把它做得比释放情绪更浅了

只停留在念头的阶段

所以释放法课程**先让你察觉情绪，然后在上溯到欲望**

我觉得这个流程还是必要的

让新人一下子跳到从念头到欲望，是容易让他们走弯路

熟悉了释放之后，当然可以分辨

我有过这个经验

我个人以前经常在头脑里释放“欲望”，其实变得更浅了

我是后来才学会更深的直接释放“想要”

那明显是**一种更深入的释放**，我能体验到

然后才慢慢熟悉

我是就我自己学习的过程和经验来讲这个问题的

算是个人观点

能直接用的人，当然更好

我觉得释放法课程的体系非常严密

循序渐进

其实没必要自己去领悟太多方法进行修改
按照课程设置一点点做下去就好了
照做的一段时间，是我进步最快的一段时间

我 2020-09-22 11:20:46
@风?注意直接去释放三大基本欲望没有更改任何方法，是释放到后面，自然会的，莱斯特应该有直接的阐述
比如莱斯特，他就是直接去释放三大基本欲望，他没有特意通过情绪

风 2020-09-22 11:20:58
当然
在第六七八个视频里面
基本上就是直接释放欲望
但是有一点，是要 feel the wanting
be aware of it

我 2020-09-22 11:21:49
对，**一定要真实的感受到那个想要的欲望**
它就在我们平时状态的那个背景里，只是没有去觉察它

风 2020-09-22 11:22:11
但是这个让人体会到的过程，不能直接跳过
要不然很容易走弯路
莱斯特提到，**释放法是适合所有人的方法**
你可能是释放的天赋比较强，不需要这些过程
但是我的释放能力是经历了这些过程，慢慢练习起来的
所以我知道**新人直接去做那些事情，很容易陷入头脑**
那个时候，甚至胸腹处，感觉中心都没有感觉了
感觉在头脑里
这种带来的释放感甚至不如之前释放情绪深入
我就知道自己做错了

陈昱妗 2020-09-22 11:27:46
对，我一直想问这个问题，胸腹之间没有啥感受，都在头脑里。那怎么办？继续释放？
比如昨天释放对一个人的怨恨，胸腹之间没啥感觉，情绪也很平稳，但是那个怨恨是明显在的，就不知怎么释放了[捂脸]
三大基本欲望，我很容易知道是哪种，但是就不知道怎么释放啊[捂脸]因为身体没感觉，情绪也没有

风 2020-09-22 11:28:02
注意胸腹之处
多去用那里感受
慢慢来
你会越来越体验到情绪的位置
和不同的人交流，得在不同的 level 说话

和连感受情绪都很困难的新人交流，我不能用我释放了很久的经验误导他们

还是按照课程设置来吧

你能感觉到怨恨吗？

能的话就感受它

胸腹只是帮助你深入体验

陈昱妗 2020-09-22 11:31:47

怨恨在头脑里

对，隔着一层

怨恨应该归到控制那类

风 2020-09-22 11:33:32

我建议从体验中自己察觉到欲望

因为分析其实并不能帮助你更有觉察

分析在头脑里

陈昱妗 2020-09-22 11:34:47

关键是在释放的时候，感受上体验不到怨恨??

风 2020-09-22 11:34:58

这就是关键问题了

所以，我只能建议，**尽可能感受你的感受**，然后问自己那些问题

然后回到你的感受上

尽可能通过胸腹去感受

不要着急

只要不断地去做，你应该会体验到的

此外，分析其实没有用，因为我以前经历过

我以前对情绪和欲望的关系分析了很久，甚至可以写一篇论文了

但是依然感觉不到释放

他的问题是感觉不到情绪

这是最开始的问题

也就是得学会爬

然后再学走，学跑

如果感受不到怎么释放，他怎么理解“释放背后的欲望”呢

先得让意识理解和体验到释放是什么？

让释放成为一个能够从体验上理解的经验

而不只是一个概念

我是这样想的

陈昱妗 2020-09-22 11:39:30

再想确认一下，胸腹之间的那种感受不是体感？

风 2020-09-22 11:39:53

它会伴随着体感

但是也有情绪

sensation 和 feeling[1]都有

这个视频里面的引导我会多翻译几段
比较重要
这可以说是到后面都要用的释放法
就是释放基础欲望的方法
释放法课程到释放欲望的时候，其实已经没那么多问句了

夏姗 2020-09-22 11:51:56

早上试着释放了下，感觉开始胸腹间有感受，做一次就感觉像云团收拢挪动一点，后来在喉咙处就，觉得堵堵卡卡的，就没有明显觉得离开或者其他的。我这算是感受到一点了吗？[捂脸]@风?

风 2020-09-22 11:53:47

继续去操作流程吧
你这个也不算是体验到释放了
不要有太多想象和期待，只是去做
当你体验到时，你就知道是怎么回事了
因为我在入门这一块卡了很久
当年的时候
有时候想要走太快，其实会走得更慢
还是老老实实按照流程来

幸运星 2020-09-22 12:45:56

@风?释放情绪就是直接释放恐惧憎恨？释放欲望就是三大问句？有何区别

风 2020-09-22 12:46:38

释放情绪是感受你的情绪并且进行三问句
释放欲望，你不需要问后面两句
只需要允许自己觉察到你的想要，然后让它离开

我 2020-09-22 14:41:49

其实我处于愤怒能级最少已经两年多了，但是因为愤怒其实很难突破的，因为有个对父母的愤怒卡住了我相当长的时间。并且我又没有注重去释放三大基本欲望，所以突破起来太慢了

到了最近才突然意识到这一点。然后随意去释放一下愤怒能级下的三大基本欲望，立即突破速度感觉是以前的几十倍

估计很快会到自傲能级[憨笑]

风 2020-09-22 14:43:53

---

[1]sensation 就是指你由身体的感官上让你产生的意识(生理上的)
打个比方说,你本来坐在车里,车没动,然后你说 I got a sensation of movement,你突然发现周边树在移动,这时你就有意识到车子在移动了.这种由意识产生的感觉可以用 feeling 或者 sensation
由意识产生的情绪(心理上的),不能用 sensation 只能用 feeling

thousands of times accelerate

释放想要控制和想要被认同会极大地加速释放

前提是真的掌握了

underneath it

释放驱动情绪的那个欲望

会把上面的情绪都释放掉

这算是深入的释放方法

熟悉释放之后，就要用这个

而且他们的设置是四天课程

一个星期的周末学习对着表格释放情绪

下一个星期的周末就开始学习释放“想要”了

想要被认同和想要控制

只用不断释放这两个“想要”

赵家曼 2020-09-22 15:21:46

对无法生存的恐惧，太深太痛

“我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为‘对死亡的恐惧’而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。”

所有感受都是这样发展起来的

all feelings are survival programs

所有感受都是生存程序

父母是最起初照顾我们的人，如果他们不认同我们，我们的身体就会死

所以与“死亡的恐惧”关联度也很高

巨廷 2020-09-22 15:55:01

我现在有遇到一个瓶颈期

就是 我知道在某些方面需要大量释放 但好像又有股力量让我没办法面对这些方面去释放

风 2020-09-22 15:57:27

抗拒释放

抗拒释放就释放抗拒

一般这是想要控制

有好几种情况

一个是想要快点结束

压抑的情绪太多了，急着都释放完

这样反而会卡住

所以，**释放这个想要控制可以让你不再陷入胶着**

它在最表面，你可以察觉到

压抑的结果通常如此

巨廷　2020-09-22 16:26:58

@赵家曼?你把情绪表格都释放完一遍了吗？

风　2020-09-22 16:30:49

这个不用对照着释放

流程里面，情绪表是起到辅助作用

帮助你定位当下的情绪

巨廷　2020-09-22 16:40:53

@风?我之前是看着情绪表释放了一些

但是没有反复释放三大欲望[捂脸]

风　2020-09-22 16:41:33

那也行，试过释放情绪背后的想要控制和想要被认同吗？

在原始的释放法里，你一开始只用释放这两个“想要”

然后对死亡的恐惧就自然会浮现

你能看到它，就能释放

巨廷　2020-09-22 16:42:49

我能看到对死亡的恐惧 在释放情绪的时候 就能看到[捂脸]

比如 我特别痛恨 谁在我面前说 吃什么会得病

风　2020-09-22 16:45:36

你那个是想要控制

欲望这个东西和感受不一样，它是一碰就走的

也就是说，你才觉察到，自然地就倾向于放它离开了

当然这个深入的体验要逐渐去熟悉

我　2020-09-22 17:05:54

...情绪难以释放因为自己深深的以为情绪感受是自我的一部分，平时就是为了情绪而活，不管干什么都在在以情绪为命令

风　2020-09-22 17:09:09

就是觉得“feelings have me”

或者“I am the feeling”

就像一支笔你握在手上握久了，觉得这玩意儿和自己是一体的

让释放成为你生活的常态，就很容易了

取代压抑，成为你的第一本能

群友　2020-09-22 17:20:00

@风?在情绪表格看不到、抵触和抗拒呢

风　2020-09-22 17:21:29

因为愤怒，你可以抵触一件事 因为冷漠，你也可以抵触一件事 因为自尊自傲，你可以抵触一件事 因为悲苦，你也可以抵触一件事 因为贪求，你仍然可以抵触

所以**抵触本身这种行为在每个情绪状态都有**

欲望上是归类为想要改变的

我刚刚和我朋友讲莱斯特说的三种状态
莱斯特在视频里面用情绪表把人分为三种状态
基本上在冷漠、悲苦、恐惧这三种情绪中
拥有状态的特征就是把幸福等同于拥有，拥有越多越幸福
在这种状态中，几乎没有能量去改变，生活只是在一个圆圈中循环
所谓成功人士是在那 5%里面，莱斯特称之为“行动状态”
也就是大部分时间处于**贪求、愤怒、自尊自傲、无畏**这四种情绪状态中的人
而不到 1%的人，莱斯特称之为**“存在状态”**
也就是处于接纳和平静中的人
行动状态下，人们把行动=幸福
存在状态下，只要存在就幸福

还有这个
这是说“无畏”
在无畏的时候，你的“selfishless”是 50%
刚好一半自私，一半无私
在无畏之下的情绪中，大部分时候都围绕着如何保护自己

风 2020-09-22 18:07:34
之前看过几个台湾老师，那自创才叫厉害呢
我记得翻译**《放下的力量》**那本书的王佑桦，就自创过
当时他驻在圣多纳释放法贴吧里回答问题
他是从海尔课程上回来的
所以大家当时都把他当权威
他说，先对情绪做三重欢迎，然后三问句
结合了三重欢迎和释放法
搞得特别复杂

我 2020-09-22 18:16:56
进化论又不是真的
风 2020-09-22 18:17:06
尤迦南达说是从外星人退化的
佛教也这么说
光音天下生
尤迦南达是莱斯特经常提的觉者
总之，中文释放法圈还是挺乱的
早期我也入了不少坑
很多人以盲导盲
三重欢迎之后，海尔也放飞自我了
后来不教基础释放了
只教三重欢迎和后面的各种重欢迎

还有“整体释放法”
去感受当下的整体之类的

ranama marharshi（拉玛那·马哈希）倡导的就是“我是谁”
莱斯特提到最多的就是这两人
另一个是尤迦南达
在音频中还推荐学生去看**《一个瑜伽行者的自传》**
我找来看了

三重欢迎只会削弱释放法的威力
三重欢迎会有释放的效果
但不会很深入
海尔已经走偏了，其实很多学生都提到海尔走偏
莱斯特的学生
比如 Stephen
他就说海尔做的改动实际上削弱了释放法的威力
在国外的时候，我一直在油管和脸书上关注海尔的
他发视频我都会看一看
用的方法越来越奇怪
已经完全没有释放法的影子了
反正我用到现在，莱斯特最开始发明的释放法最好用
简单清晰明了
不含可疑概念
足够用以自我成长
六步骤包含了整个地图
这个就是从六步骤中出去了
莱斯特说的六步骤是不可更改的
它是释放法的一个核心总结
符合六步骤，就能自由
不符合六步骤，就不能自由
非常简单

在 the right path 这个视频里面，有个学生问「我是什么」的操作问题，莱斯特直接不理会
莱斯特说不要停止释放，释放掉你这个想要控制，继续讲六步骤
莱斯特很清楚这是逃避
后期他的所有教导就围绕着 release
不再讲「我是什么」
我把能找到音频文件分了时期，都听过很多遍
大致理清了他教导的变化过程
莱斯特早期说「我是什么」比「我是谁」更好
因为说「我是谁」的时候，你下意识认为是一具身体
《终极自由之路》里面都是早期视频

我是谁 不准确
主要是6几年的
莱斯特成立释放法机构之后，他的教导都围绕着释放来说了
release ， release ，release
让你多去release
take the six step
根据六步骤去释放

木 2020-09-22 18:52:07
我是什么这些 知道答案也没有用吧
风 2020-09-22 18:52:19
头脑的答案当然没有用
莱斯特早期也不是让你去找头脑的答案
而是等待真我浮现
我以前操作过这个方法
就是和我练习禅修的「**安那般那**」差不多
感觉很专注，喜悦，这些都有
但我因为有过佛教禅修的经验，没把这些当回事
这个在南传的禅修体系里面叫「止禅」
也就是**暂时把你的情绪镇压下去**
很明显，**「止禅」这个是高级压抑法**
南传佛教里面讲得很清楚，「禅定」就是一种镇压
《当下的力量》就是正念，巴利语是samma-sati
就是对身受心法四个层面保持觉知
这些都是有些效果的方法
但是对我的帮助皆不如释放法
我就不judge这些方法了
保守地说，对我而言，都不如释放法的效果
我不是很了解当下的力量
我修持过南传的内观 正念

茜 2020-09-22 19:00:56
专门跑个题，就是这个，深圳有个叫非空间的地方，截止去年就已经有18个开悟的了
风 2020-09-22 19:01:45
18个开悟的?
这么厉害?
西方人里面，我只认莱斯特是开悟的
其他的我都不关注
也不评判他们谁开悟谁不开悟
看过托利几个视频
感觉他是一个不错的灵性老师，但我不太确信他是觉者
其实，觉者没那么烂大街

新时代运动之后，西方冒出了一大批自称觉者的

熊伟　2020-09-22 19:07:43

埃克哈特·托利是 想 **我再也受不了我自己了** 然后突然想 我有几个我就开了悟

他是痛苦了 好多好多年

风　2020-09-22 19:09:50

就是**通过观照脱离**嘛

那个萨古鲁也天天说这些方法

可是，**莱斯特的觉醒是一瞬间知道了宇宙中发生的所有事**

all—knowing，all—powerful，everywhere present

灵性类和宗教类的东西看了不少，我只对两个人有感觉

一个是古代的佛陀，一个是现代的莱斯特

像这种方法，进步都没有释放法清晰

你有时候甚至不知道自己有没有进步

但「释放法」每一次释放都很清晰

老头子都是讲方法，让你自己去看

很少讲干巴巴的纯理论

熊伟　2020-09-22 19:24:52

老头子把 登月用的一切 说明书都给你了 看你想不想了

风　2020-09-22 19:24:59

那是

六步骤就是完整地图

认准一条路，其他的我全放弃了

换方法，不如再多释放一次

多释放一次你就不想换了

换方法就是逃避嘛

我　2020-09-22 19:28:35

其实换方法是可以的，换了就坚持下去嘛，不要换了又换

风　2020-09-22 19:28:49

追寻阶段换几次可以的呀

决定了就不要换了

我　2020-09-22 19:29:14

然后呢？还有一种，就是不要换了方法，然后把几种方法混合在一起，相互误解

这是最蠢的

这样造成的后果就是没有一种方法真正理解了

风　2020-09-22 19:29:33

混搭比换方法还扯

混搭就是说，“我比觉者聪明”

他们没想到的，我想到了

改进之后居然比原方法牛逼

或者就是认为觉者说的不是完全的真理，还得用自己的头脑来拼接一下

我 2020-09-22 19:30:42

反正我看见这样的群友在群里分享，我一般说不过他，也只能把他踢了

或者威胁踢他，让他警醒

而且释放法很容易自创方法变成什么，**当下法，感受法，欢迎法啊，接纳法啊**，反正就是没有学会释放法

我在修行过程中，也有这种阶段，就是认为莱斯特也没有全部说完，还有东西没说到的，然后也开始试图自创弥补，那是我马上就警醒过来了，因为我发现越释放，我的那些所谓的自创都发现是错的，释放法不可更改

一旦更改自创，其实只是掉入了头脑的陷阱

风 2020-09-22 19:43:34

我是因为中文资料太多坑了

所以才去看英文资料的

hai 2020-09-22 20:00:55

有没有人用莱斯特觉醒的方法，就是问自己“我能不能把这种感觉转变成爱的感觉呢”

不停的问，要么转变成爱的感觉要么放下想改变的感觉

风 2020-09-22 20:01:40

莱斯特后来在音频里讲过，他这个达到的效果就是释放

只不过那个时候没有成体系

并且他补充了一句“我当时没有六步骤，要不然可能更快”

他亲口说释放法比那个好，所以就没有必要回到那个啦

为什么国内有很多莱斯特“原教旨主义者”，我认为和**《终极自由之路》**的流传有关系

《终极自由之路》只收录了早期的音频

而早期音频和后期的关注点区别相当大

导致只看了早期音频的人认为莱斯特没有讲过释放法

甚至认为拿早期音频里的只言片语来反对释放法

这就是资料没看全的结果了

事实上他的后期音频，讲的内容全都是围绕释放法

用 sedona method 去 release

不停地说这个

然后是 take the six step，and you will be free

这也是高频句子

hai 2020-09-22 20:08:07

那用释放法是梳理自己这一生的关键人事是不是有必要呢

嗯，有时候想快点清理潜意识里的垃圾，就想梳理一遍，但是回忆特别痛苦

风 2020-09-22 20:08:40

我个人认为，**这些只是为了勾出你的潜意识中的情绪和欲望**

释放法课程的 workbook 中有一种方法

写下你在哪些地方求认同、求控制

然后释放
这个方法也有点用
但是我个人更喜欢莱斯特在进阶课程里面说的那个
仅仅释放卡在那里的感受
释放了表面的，底下的会自动浮现
然后再释放，再释放……
这个对我更管用
也更简洁

赵家曼 2020-09-22 20:11:32
@我是无限?真的能只是去爱也能走通，他在《终极自由之路》，如何助人中说过。我试过，发现做不到
风 2020-09-22 20:11:54
自传里面讲过四条路径
所有路径可以被归为四条
The four ways are the rational, which is the mental way; the scientific, which is the specific methodological way; the emotional, which is the love and devotional way; and the active way, which is rendering selfless service to mankind.

这四种途径是：
理性的，就是心智途径；
科学的，就是特定方法学(methodological)的途径；
感性的，就是爱和奉献的途径；
以及行动性的，就是实践对人类无私服务的途径。

To uncover yourself it takes only wanting to and looking in the right direction.
要揭露你自己，所需要的就只是想要的欲望和正确的方向而已。
methodological
特定方法学的途径
the scientific way
科学途径
通过一步步操作自己实证
四种途径是细分
实际上终极自由之路里面也说过这个分法
这个分类法也不是莱斯特原创
瑜伽里面本来就有
智者瑜伽，克利亚瑜伽等等
还有**奉爱瑜伽**
《终极真理》里面是说了五条途径
他把终极问题加上去了

不过**《终极真理》**只是早期集结的
自传写出来的时间，是 1972 年
那时候释放法机构好像还没成立
我整理资料的过程都是走弯路的过程，所以把这些说出来，免得别人像我一样走弯路
《莱斯特自传》，《终极真理》，《终极自由之路》，都可以看
不是不能看
但是不要用它来代替释放法

我 2020-09-22 20:26:35

第一本书我觉得看**《一个爱的故事》**

风 2020-09-22 20:27:30

这本是个音频的总结
我找找那个音频
找个时间翻译出来
和本人说的其实差不太多
莱斯特本人
我忘了是哪个音频了
我一个个找找看
莱斯特从他面对心脏病开始讲到自己上台演讲
就是自由之后上台演讲
发现自己的业力就像烧成灰的绳子，习惯已经没有力量了，但是还是在那儿
他一觉察，就等于是一拉，就成灰了
这是音频里讲的
非常有意思
后来我在你的公众号才看到**《决定自由》**这本书，发现它其实就是把莱斯特的口述记录下来
书面化润色了一下
我记得有一段，他为了回到世界来，盯着电视机抓感受，过了很久终于抓到了第一个感受，非常兴奋
这是他重新构建心智回来的过程
盯着负面词汇
盯着电视机

其实之前在释放过程中，就有些迷惑的地方
我相信真正实操的人都会发现那些疑惑
这些疑惑直到看到更多资料才解决
《一个爱的故事》，我最早看的这个版本
这本书不是莱斯特写的，但是我一直觉得没有问题
这里面说的很简洁
我曾经一度以为这本书有些地方是描写
因为和自传有些不符
后来发现**只是描写角度不同**

但是我不知道这些故事的来源
直到听到了音频，才恍然大悟
你看这里面写了三大欲望
很清晰
一个月解决一个
就和原始的释放法教的是一样的

我　2020-09-22 20:45:15
所以说这本书是学习释放法看的第一本书，是最好的
我以前反复的看**《一个爱的故事》**，因为超级喜欢。我甚至能够背诵
超级让我感动和力量

风　2020-09-22 20:46:21
那本书确实
确实不错
我后来没想到，最开始看的那本三无的书，反而是最正统的
这本书确实很有力量
而且也是莱斯特的原话整理出来的
这里面包含六步骤
他比他一生中的任何时刻都要快乐，他继续不断地纠正着，每纠正一个新的事件，他就觉得更快乐些。
这就是第六步
而且初学者看那个也可以了解什么叫 approval，什么叫 control
我发现很多人概念上不理解
看了这个，对这些都会自然而然的深刻理解
我也挺喜欢的
有时候也想象他这样把所有事抛开
来一波集中释放

我　2020-09-22 20:59:32
其实当迷惑的时候，卡住的时候，懈怠的时候，看一看这本书，就会又信心满满

风　2020-09-22 20:59:51
是的
不过我后来是听莱斯特的音频
他有几个音频非常鼓舞人
the way 的其中几部分
the right path
beingness
keeping it simple
其中 **the way 第一部分**和 **the right path** 最能鼓舞我
the way 的第一部分里面讲直接面对对死亡的恐惧
the right path 讲用六步骤就一定自由，持续释放
keeping it simple 让你保持简单
这几个都是后期音频，让人一听就感觉道路十分清晰的音频

我　2020-09-22 21:04:59

看来这些音频都很重要

风 2020-09-22 21:06:32

嗯，这几个还算比较重要的

回头我把它们再翻译一下

希望能利益更多人

其实 the way 的第一和第二部分我已经翻译了啊，群主的公众号里有

我 2020-09-22 21:11:49

你今天翻译的是啥

风 2020-09-22 21:12:28

我翻译的是 92 年释放法第五部分

后面还有一些没译完

其实内容部分译完了

但引导部分不打算全译

太长了

引导部分我译了两段

我在考虑要不要再译一段

可能不需要了

这个你直接发吧

2020-09-23 与风聊天终于意识到什么是卡住，以及如何释放卡住，这是开启持续释放的关键一步，开办原始释放法教学中心时机已到

乐乐 2020-09-23 07:33:31

每天早晨将醒时想到今天还有这样那样的事要做，心里就堵，闷闷的，请问这是什么情绪？背后又是什么欲望？

风 2020-09-23 07:39:32

想要控制

你想要改变这个情景，想要它按照你想要的来

风 2020-09-23 09:14:01

早上释放的领悟，分享一下: 越是遇到卡住的状况，越要释放，**释放想要改变的欲望，然后再面对那个卡住的感受。**不然的话，你就把它压抑到潜意识中，它就会一直运作你，你就会一直卡住。

不要费力压抑，但也不要逃开，就面对那个卡，直到释放掉为止。

不要做其他事情去逃避

感恩一切 2020-09-23 09:18:52

风 我早上送孩子，快到点了孩子不急，我急，然后我就有点愤怒，感受到了自己的情绪，我知道这是自己想要控制的欲望 我这样释放的，您看对不 **我能够放下想对孩子控制的欲望吗？（能） 我愿意放下吗？（愿意） 什么时候？（现在） 一遍一遍的问 这样可以吗？**

风　2020-09-23 09:19:15

释放欲望不需要后面两句

你问**“我能觉察到想要控制吗？”**
然后你看着想要控制
问**“我能放它离开吗？”**
如果不能，卡在那里，你就**看看这个是不是想要改变（想要控制）**
觉察到这个想要控制，你基本上就直接倾向于放开它了
于是你可以再看看你对那个情景是否有想要控制
然后再允许自己觉察它
问自己**“我能放开它吗？”**
再看看有没有更多
……

就这样操作
卡住了一定要先释放卡的感受，释放想要改变的欲望
你无法一直带着对那个卡住的抗拒释放
这等于一脚踩油门一脚踩刹车

我　2020-09-23 09:23:38

什么是卡住[捂脸]

风　2020-09-23 09:23:53

就是释放不掉
释放不掉就是卡住
stuckness

我　2020-09-23 09:24:40

很久没有释放不掉的体验了，都不懂这个了
卡住一般是什么感觉?

风　2020-09-23 09:25:37

紧抓感
感受像黏在上面一样不离开
或者下意识想要逃开，不敢碰

这都是卡住
我们倾向于在感到卡住的时候，做别的事情，等到感觉不那么胶着了再释放
我发现这是不对的
就如莱斯特说的那样，这会把它**压抑到潜意识中**让它**一直运作**你

风　2020-09-23 09:31:01

莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

对这段话有了更深的体悟

我 2020-09-23 09:33:22

@风?因为我没有去定义这个卡住的感受，就是说我释放的时候都是出现什么感受，出现什么欲望，就是释放什么感受，或者释放么欲望，就是说即使我有卡住的感受，但我不知道他是卡住，我直接把他当成普通现象释放了，所以我也搞不清楚这个概念[憨笑]

风 2020-09-23 09:33:57

之所以有这个问题，是因为很多人在这里停滞不前

stuck，卡住，停滞不前

凡是让你停下来的感受就是卡住的感受

而不是有一个特别的感受叫“卡”

这一点蛮重要

我 2020-09-23 09:34:23

那个自由六步有一步说卡住的时候怎么办？要去释放**想要改变卡住的欲望**，然后就可以继续释放

风 2020-09-23 09:34:49

是的，自由六步骤专门提到了

如果这样说的话，那我就经历过蛮多次的，有各种会让自己停下来的原因，然后我确实把这些都释放掉了，也没有多想

还有就是**直接面对最底部对死亡的恐惧时，会卡住**

这个大部分人都会卡在那里

包括看不到，模糊不清

vague feeling

因为你想要逃开（run away），所以就在上面覆盖了一层模糊不清的感受

这个就是一种卡住的感受

要释放掉想要改变它的欲望，释放掉这个卡住的感受

你就能再次看见底下那个

再譬如，在一些主题上感受不到具体的感受，那也是一种卡住

比如有人说，我知道我想要控制某事，但我感觉不到

那就卡在那儿了

我 2020-09-23 09:39:52

这个应该可以灵活采用各种技巧来**激发**

风 2020-09-23 09:40:08

这是 elementary way

小学的方式

莱斯特说的**研究生的方式**，是**释放那个想要改变卡住的感受的欲望**

也就是说，你**是不是觉得这个感受太过模糊不清？**

你是不是想要改变它？

释放想要改变它

这个模糊不清的感受就立刻清晰了

我 2020-09-23 09:41:20

如果是有这个想要改变卡住的欲望，释放那个想要改变卡住的欲望是最好的。关键是如果没有呢？

风 2020-09-23 09:41:44

这个不会
因为，当你想要去感受死亡的恐惧
但你感受不到的时候
因为你想做到但你做不到
你注意一下，那里就有一个**想要控制**

释放卡住的感受：看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。**仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它**，因为你试图逃避它，或者至少**想要改变这个模糊不清的感受——**不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

莱斯特是这样说的
莱斯特专门说了**不明显的感受**
vague feeling
模糊不清的感受
他专门说了这个
当感受模糊不清的时候，你就想要改变它
我说的这个方式是进阶的，莱斯特讲的很深入的方式
因为**当感受模糊不清的时候，你就想要让它变得更清晰**
这个"想要"，就是想要改变
觉察到，你就可以释放它
释放之后，你就会变得清晰
然后可以再次看到对死亡的恐惧
这个我是操作过很多次的
确实是 post graduated way
比用场景激发感受的 elementary way 要简洁高效很多

我 2020-09-23 09:41:37

就比如此刻，好，我们来感受死亡恐惧
来现场试一下吧，实验一下
我去，我感受到了死亡恐惧[捂脸]
真的有用

[捂脸]当我释放想要改变,感受不到死亡恐惧的欲望的状态的时候，我发现真的有这个欲望存在，就是**想要改变**这种感受不到的状态的欲望，**好像想要改变的欲望，附着在所有的事情上。**但释放这个欲望之后，我真的感受到了死亡恐惧[捂脸]

原来感受不到的原因，是因为上面有一些比如：**想要改变的欲望**，或者什么东西附着在上面，**扰乱了自己的感知**，释放这些之后就可以感受到了

但是平时如果没注意的话，**因为这个想要改变这个感受不到的欲望，他很浅的，貌似不影响，但却影响很大**

以前我还从来没有这样想过，只是说如果觉察到了会去释放，但是如果都没有意识到这一点，哪里会去释放这个？

我发现《丰盛之书》里面对这个自由六步的解读太少了，这些关键的东西都没说到，或者说，即使提了一下，也没有告诉具体的用法，或者重要性，导致会下意识的忽略它

如果会导致持续的卡住，那就后果很严重

风 2020-09-23 09:47:38

是的

我就是这个意思

vague feeling 覆盖在上面了

这就是 the way 那篇反复说明的一个方法

也是我早上那个分享的意思

莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

the way 的方法是很实操的

是对六步骤的解读

我反复地听了很多遍

建议你们时常温习一下，跟着操作，会有很多支持你释放的体悟

那是进阶的方法

比如说：你们感受不到情绪

这个时候特别想感受到

这是想要改变

察觉到这个进行释放，就会非常快

希望有所帮助

我接着释放去了

这些东西要通过不断体验来加深领悟

卡是我的老敌人了[憨笑]

当一个你不愿意面对的感受准备浮现时，就会卡住

莱斯特的音频中经常说

经常听音频，侧重点就不一样

拉里其实并不是没讲

但他是加了点东西

添加反而会混淆

添加了之后，就让人接触不到最简洁的教导了

我 2020-09-23 10:10:18

@风?是的，添加之后会把原本的东西给忽略掉

风 2020-09-23 10:12:28

我今天翻译一下 the right path

那篇有四十多分钟

我分两部分翻译吧

莱斯特的原始教导是很有力的
简洁明了直指核心
绝对不会把你搞得更复杂和困惑

让快乐像呼吸 2020-09-23 10:15:05
还有些坑，《终极自由之路》里面他老人家也是一直在反复强调。
就是他没有一二三，条理说明，都藏在他话语中，要靠自己去提炼、挖宝。

风 2020-09-23 10:16:11
那是早期音频
后期音频就条理说明了
看完后期音频再去看前面的，就很清晰了
我不断和国内很多朋友澄清这一点
因为很多国内朋友都认为莱斯特没有讲过成体系的方法
因此对释放法很不信任，而是从《终极自由之路》里面找只言片语来操作
实际上释放法课程是由莱斯特自己创造的
而且形成了强有力的体系
我越听那些音频资料，越确信**释放法体系的简洁、完整、不可删改和添加**

风 2020-09-23 10:24:32
群主你有没有进过一个 QQ 群，「**东方时事**」群
如果那是你的话，我两年前还是三年前好像在那儿看到过你

我 2020-09-23 10:26:19
我在那个「**东方时事**」群，因为说了点啥，被踢了。

风 2020-09-23 10:26:33
我记得那时候你在那儿讲《道德经》

我 2020-09-23 10:27:51
你还在那个东方群里面吗？

风 2020-09-23 10:28:17
早就不在了

我 2020-09-23 10:28:37
[憨笑]那真的是缘分啊！
要是我那个时候在群里分享释放法的话，估计你都会加我了

风 2020-09-23 10:29:02
因为头像和名字一样
所以我就想是不是同一个人

我 2020-09-23 10:29:24
你怎么记得这么清楚？[憨笑]

风 2020-09-23 10:29:30
记忆力比较好[憨笑]

我 2020-09-23 10:30:12
简直了 人生何处不相逢

风 2020-09-23 10:31:18

当时群主舌战群儒
你当时用灵性的理论来解释道德经
我当时想，这人应该是搞灵修的

我 2020-09-23 10:34:28

[憨笑]当时我挺迷《道德经》的

风 2020-09-23 10:35:58

我曾经想过
因为我看到现在有很多收费的释放法课程
教的又不是正统的
所以我想秉承莱斯特早期免费分享的精神
搞一个释放法中心
所以我一直也在释放这个目标
以后可以搞一个免费的教学中心，和莱斯特一开始一样
虽然莱斯特在音频里面的确说过，他早期免费，很少有人得到帮助，收费之后才有帮助
他解释说在这个高度资本主义社会，大家都被教导得钱才是有价值的
那个音频我听过
但我觉得莱斯特的意思并不是说必须收费
关键问题是，如果你还要靠「教别人释放法」来收费挣钱，你怎么让人相信你可以教人变得丰盛啊
可以效仿**葛印卡模式**
葛印卡内观不接受外界捐赠
不收费
内观期间吃住都免费
只接受上过课程的学员的自发捐赠
这样居然能运作到今天
因为学员受益了
我觉得可以借鉴这个模式
然后他们有法工
就是所谓义工
想要帮助他人又有时间的可以申请来当义工
这样就可以运作了
单纯靠对他人服务的愿望运作
这样缘起也很好
愿望不是为了挣钱
可以更好帮助别人
就是说，它不是以一个目前世界上的 capitalism way 在运作
从老师到学员
到工作人员
都不是在这个资本主义化的频率下运作
老师是免费教

学员免费学
工作人员凭着服务的愿望免费工作
整个氛围就是互助的氛围

风 2020-09-23 11:43:31

刚刚释放又获得一个小领悟：如果你不释放你用来**逃避的倾向**（譬如下意识通过看手机来保持控制，通过和别人说话来获得认可），那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

而这，**通过一个决定就可以解决**
a decision
决定去释放这个倾向
很多时候因为惯性，倾向于不去用释放解决，而选择压抑
发现问题第一反应是把它捂住
比如我刚刚电脑出了点问题
文件打不开
我第一反应是压下想要控制的感受，去搞清楚问题
而不是释放那个已经冒出来的欲望
我有意识纠正了它

倚天 2020-09-23 11:56:06

@我是无限?群里懂英文的朋友应该不少，可以先一起合作把莱斯特所有的音频都听写出来

最珍贵的资料还是莱斯特本人的视频和音频

风 2020-09-23 11:59:22

懂英文的同时还得知道莱斯特在讲什么，这样最好
可以帮忙一起翻译文件

我：

是的，这个非常重要，就像之前的有位群友，按照他的那种方式去翻译，那种时不时就自我发挥一下的那种

风：

那个译法类似于佛教刚传入中国时的**格义**
所谓格义，就是用儒道经典的义理去格佛教经典
后来玄奘法师对此深恶痛绝
觉得误导甚大
专门又把很多词汇重译了一遍
灵修圈有很多自己添加己意的，太多了，所以我都是不争吵
他们说他们的，我说我的
说完了听众自然能分辨

前几天我翻译的时候闪过一个念头，万一有人拿我翻译的这个东西跑出去收费怎么办?这就不是我的本意了。因为两年前我就发现过有人拿过我翻译分享的东西出去卖钱。但我释放了一下，就决定还是做这个事情，因为能让多一个人看到都是好

事。至于别人拿去收费、或者篡改和误导他人，在这个时代是不可避免的，每个人都有他们自己的业力，我不用去控制这些。

我 2020-09-23 12:18:35

我刚刚突然明白过来，为什么我之前每次强行去释放都能释放成功，因为这是**自由六步第一步的作用**。我没有去释放想要卡点的欲望，直接强行去释放了[憨笑]

风 2020-09-23 12:21:14

但是**释放那个想要改变卡[2]，可能更彻底**

因为有时候人们没有觉察到自己的**想要改变**

它在背后起作用，被觉察到时，它就到了表面

2020-09-23 风讲解原始释放法学习次序、激发法的弊端以及详解如何释放卡住的感受

茜 2020-09-23 12:49:40

好想呕吐，释放进行时

风 2020-09-23 12:51:32

常有的事儿

不要太费劲

放松点儿，释放时想要呕吐也是正常的

茜 2020-09-23 13:14:37

念头受欲望驱动吧

风 2020-09-23 13:15:02

念头受情绪驱动，情绪受欲望驱动

wanting motivates the feelings

feelings motivates the thinking

feelings 是什么呢，survival programs

感受都是生存程序

这些程序驱动了思想的产生

思想显化为世界

风 2020-09-23 13:18:24

（图片略）这个人是拉里的学生

他教的释放法也是自己改的

不停问“能不能对它说是”

could you say yes to it

应该也是有释放的效果

但是这种方法也是修改版

容易混淆

问句是一种提醒，一种流程

为了避免头脑的混淆，通过流程来做

---

[2] 双重卡住

获得释放的体验
然后一点点熟悉释放的体验
allow it up and go
对，就像骑自行车
掌握平衡感之后，骑就是了
这段其实释放法课程中有
认真看课程就好

“整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉（feel），而不是思考（think）。专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你”现在的感受是什么？”的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉。当然，如果你在这个部位没有感觉到什么东西，也不用担心，整个课程的设计就是为了帮助你更加清晰的接触到你的情绪，以及学习怎么样让它们离开。”

“如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车：你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着它而已。当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点，释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易”

这都是 92 年的释放法课程里面讲过的东西
释放法只有两件事
教你怎样 be in touch with your feelings（wants）
以及 let it go
教你接触到你的情绪（之后是欲望）
然后让它离开

“你越操作自己去运用这个技巧，你就会收获越多。你并不会总是立即感觉到释放，有些时候你可能在进行这个技巧，你知道有些事情发生了，但你不确定是什么。事实上，大约一年前曾经有一个参加过课程的学员，她练习了很久，但当课程结束的时候，她在课堂上分享的最后一件事是：我仍然没有成功释放过一次。但是，我二十年都没有睡过好觉，在参加过课程的第一天之后，我睡了一个好觉。然后她慢慢获得了其他的收益，获得了课程的全部好处。所以如果

你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。”

风 2020-09-23 14:07:06

“另外，释放是通过一系列问题来进行的，这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，这些问题会产生很多感觉。**这些问题被设计出来是为了给你一个释放的体验，它并不需要在一开始就被理解，事实上你也不会理解。**但当你愿意持续练习去用这些问句，你持续去做，你会发现你越来越轻易地使用它们去释放。”

一起温习一下第一课好了

接触到感受，然后有意识让它离开
释放法的具体方法里，不推荐用念头去追溯
因为它可能让你在脑中想象
好处/坏处练习是有的
但是莱斯特称之为 elementary way
释放的小学方式
你喜欢这个，你不喜欢那个

ZOEY 2020-09-23 14:15:47

哦,意思是入门款？是辅助释放的最终还是进入到最简单的让情绪(欲望)浮现，以及让它离开？

风 2020-09-23 14:16:09

是为了辅助你察觉到情绪
因为一般人太习惯压抑了
所以他们设计了一些帮助你**去勾起压抑情绪的流程**
这里面包括：
好处，坏处
目标流程
等等
反正莱斯特和释放法课程都说过，**释放掉想要控制和想要被认同，就释放掉了整个情绪表格上的情绪**
The way 后面讲，释放掉一个东西，你就自由了
only one thing
the fear of dying
理论其实就这么简单
就是**想要生存**
莱斯特说想要生存，或者说对死亡的恐惧

赵家曼 2020-09-23 14:23:50

@风?the fear of dying 跟求生存的欲望相同吗，还是有什么关系？

风 2020-09-23 14:26:14

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。**如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制**。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。

看那篇 the way 1
里面都有

我 2020-09-23 14:25:08

莱斯特说的研究生方式是什么？

风 2020-09-23 14:27:07

莱斯特：OK，这是其中一种引导别人进行释放的方法，你对墙壁做释放，你喜欢这个颜色吗，你不喜欢这个颜色吗？所以你和我说的是她用了一个流程，然后有了效果。

莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在**研究生**的层面。**释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物**——就像我告诉你的。**仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受**——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

only release the stuckness
我解释一下这是什么意思

比如说，你找不到情绪，就是**卡**在那里了
卡在那里的时候，你会想要去**激发**
就是说，你认为**当下这个情绪不是情绪**
你想要改变这个感受
所以才想要激发
但是莱斯特的意思是，**只是释放卡在那里的感受**
持续释放
因为激发等于是绕开了
等于你绕开了此刻拦在你面前的那个感受

the way 要多看几遍

我 2020-09-23 14:29:26

那释放速度会飙出天际
这个所有的书里面都没有说
等于我刚刚才理解你说的意思，今天上午都没有明白

风　2020-09-23 14:30:14

我也不是第一遍就理解的

是不断操作和听

六步骤里面的持续释放，就是字面意思

不要停

the right path 里面说“六步骤里面没有 stop”

莱斯特的原话

他里面那个 vague feeling 对我启发很大

就是**你如果感受到模糊不清的感受**

不要试图让它变得清晰

而是**要看到你想要改变这个模糊不清的感受**

然后释放想要改变

这个窍门对我帮助很大

仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。

他这句的语气

加重了 only

only release the stuck feeling

or even the vague feeling

跳跃的火苗　2020-09-23 14:32:24

@风? 是说目标释放不好吗

风　2020-09-23 14:32:47

不是

而是那是入门的方式

那是帮助你接触潜意识情绪的流程

我　2020-09-23 14:41:04

就是说，**持续释放卡点**就是**只释放当下此刻内心的情绪与基本欲望，然后带出背后的恐惧，**就是说当下不去想任何的事情或者念头，只是直接去觉察此刻有什么感受，然后去释放想要改变的欲望，然后深入下去

也就是纯粹的直奔死亡恐惧而去，略过其他所有事情

风　2020-09-23 14:41:20

嗯

你看六步骤就是这样的

六步骤是释放法的完整总结

群友　2020-09-23 14:41:44

释放卡住的感受、模糊不清的感受，还是释放想要改变这份感受的欲望呢？

风　2020-09-23 14:41:58

释放想要改变的欲望

然后再释放卡住的那个感受背后的欲望
一直释放卡在那里的欲望，直到最底层的“死亡的恐惧”浮现
然后你就可以直接面对「对死亡的恐惧」
the way 是进阶课程嘛
来这里都是追求自由的

我　2020-09-23 14:44:48
这是真的吗？真的可以吗？[捂脸][捂脸][捂脸]
国内的最起码我看到的中文资料是绝对完全不可能会有这个的
这真的是闻所未闻
以前我也想过，如果可以直达死亡恐惧就好了
原来真的有这种方法
就是说不用再到事情上去挣扎了，或者到念头上去挣扎了，直接释放想要改变卡点的欲望，直奔死亡恐惧

风　2020-09-23 14:46:01
当初我听音频，我也是很震惊的
澄清了很多误解
一旦死亡的恐惧浮现
你专注在这上面做释放
莱斯特说，一到两个星期，你就自由了
前面的时间都是让你清除掉覆盖在死亡的恐惧上面的路障（想要被认同和想要控制）

我　2020-09-23 14:48:43
其实最起码在理论上是非常通的，因为情绪感受欲望，虽然没有觉察，但它们是一直运行的，只是说自己没有觉察到而已，如果能有个方法，直接不需要通过各种事情去试图把情绪欲望恐惧投射出来，而是直接钻进潜意识进入死亡恐惧，把它释放掉，不就完事了吗？

风　2020-09-23 14:49:01
我分享的这个东西
大部分人应该是理解不了的
因为我入门的时候也理解不了
是释放了很久才理解的

ZOEY　2020-09-23 14:49:55
刚刚无意中释这样释放了一下，有点分不清是什么感受，就堵在那里，于是我就释放这种**“想搞清楚”**，因此被卡住的感受，结果就自然浮现了：**是“想要控制”的欲望，然后就释放加速了**
风　2020-09-23 14:50:10
是的，就是这样操作

我　2020-09-23 14:50:30

就是平时这些恐惧欲望情绪投射到某件事情上起了冲突和反应，才会让我们觉察到它们，现在就是不需要通过这些事情，直接一路进去就行了

风　2020-09-23 14:50:31

到后面你根本不需要特意去找情绪

释放最表面挡在那里的

来一个放一个

就是最快的

我　2020-09-23 14:51:18

如果这个方法真有用的话，对于我这种释放老手来说，那真是速度飙升到了天际。不说了，我去尝试一下[憨笑][憨笑][憨笑]

我发现我的方法就是**莱斯特自己觉醒的那种激发方法**，没想到他竟然改良了方法[捂脸][捂脸][捂脸]

风　2020-09-23 14:51:36

嗯，会很深入

我关起门来那次就是这样释放的

不停释放，死亡的恐惧自然会冒出来，给你释放

上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就

是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

来，看看这段
温习一下
认真看一下这段，老爷子说得很清楚了
释放法课程是为了让你学会释放
所以是这样设计
进阶课程就是给毕业生讲的
所以前提就是他们都会释放，也会应用在生活中
然后，给他们一些直接通往自由的指引

我 2020-09-23 15:00:29

是的，这两者如果他没有说清楚这里面的区别，就完全会误解的，就以为进阶课程就是把基础课程再升升级，但其实他的方法都变了

风 2020-09-23 15:04:55

我也去释放下了
重温了一遍，又鼓舞我发起挑战[憨笑]
新手的话，进阶课程先放那儿
熟悉了释放再去看，会有很大收获
一开始先通过流程学会释放

Nothing 2020-09-23 15:33:11

保持专注在感受上，是有情绪才这样做吧。

风 2020-09-23 15:33:29

你有没情绪的时候吗？

Nothing 2020-09-23 15:35:04

有
有可能看不到

风 2020-09-23 15:35:19

看不到情绪不是没情绪
那叫模糊不清的情绪
vague feeling
你无法辨认它是什么
但是你感到“没感觉”
有一个“没感觉”，也就是“模糊不清”在那儿
同时它一定伴随着一个想要改变

我 2020-09-23 15:44:19

反正我去释放想要改变这个没感觉或者模糊不清的感觉的时候，那他确实升起了一点感觉[捂脸]

风 2020-09-23 15:45:01

其实，这个想要改变就是你自己紧紧把那些情绪压在下面
被压抑的情绪本身是想离开的
让你放下这个最上面的“想要改变”
下面的就会自然冒出来
你释放，它就会源源不断冒出来
像波浪一样

风 2020-09-23 16:22:08

还有一个“通过释放得到你想要的一切”
你是怎么理解的
那句的意思也和一般人说的不一样

我 2020-09-23 16:25:54

可能就是字面上的意思吧[捂脸]
莱斯特分享了他洗澡水都是通过释放得到的
一直有热水

风 2020-09-23 16:26:06

嗯，就是字面意思
因为我忘了他是在第三部分还是第四部分说的
不过他解释了
这条指引会让你一直释放
因为你一直活在想要里
想要这个，想要那个
他的意思是，只要你有想要的东西，都用释放来得到
不论大小
这是很激进的方式
不用行动
你没有行动的意识
它掉到你面前来，掉到你膝盖上
就是说，如果你想要抬起手臂，你释放之后，手臂都会漂浮起来
no energy is required
我个人有过不少经验
都是个体的经验
一件件事情

群友： 2020-09-23 16:39:34

金钱这类也有吧

风 2020-09-23 16:39:39

有的
在澳大利亚的时候，遇到经济问题
房租没交

然后把自己关在房间释放了一个星期
结果有人帮我交了，有人给我账户里打钱
所有事情都水到渠成解决了
不过在走出去之前我已经释放掉了关于这件事的想要
想都没想这件事了

巨廷 2020-09-23 16:42:24
@风?你真对这个部分的释放步骤也是先释放各种感受，然后再链接到欲望对吧
风 2020-09-23 16:42:42
我就是用的第五课里面那种方法
觉察到感受，觉察到欲望
然后让它离开

不是要还的
那件事被我称之为“奇迹”
因为事情很离奇
我去 commonwealth 银行查询了
问了一下是不是有人打错了
银行打电话询问后，说没错
但是打钱的原因没说
我也就不纠结了
有任何不好的感受，我都释放
都看到它是想要控制和想要被认同，然后释放
这件事是让我第一次对这个原理无比信任
因为它太离奇了
莱斯特在一个视频里面甚至还说了后面的事
当然，the way 里面也说了
物质化和反物质化
在视频里面，他提到这是因为你到了 astral world
星光界
你就可以立即做事情
瞬间移动
直接显化物质
并且他对其中一个学员 Michael 说，你停下来了，如果你继续下去，就能进入这个状态

当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化和反物质化事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，

体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化它。

原话就在这里
the way 1
现在要用什么，就创造什么
因为脱离了**拥有状态**
不需要储蓄物质

目前为止，我释放获得金钱的经验，都是自己来的
当然，我对金钱一直也没太大需求
没有专门处理过这个
我处理比较多的，是感情
我到处旅游不花钱
到各处都有朋友热情接待
所以我认为世界由爱运作也是可行的
不一定要以大多数人处在的资本主义化的形式

夏姗 2020-09-23 17:15:23
想问问目标释放是按价值多少来衡量目标大小吗？

风 2020-09-23 17:17:45
按照你心目中的大小
你认为离你很远的，就是大目标
需要更多的释放
你认为离你很近的 ，就是小目标
可能稍稍释放就达到了

夏姗 2020-09-23 17:20:30
比如我觉得自己缺爱 和 100 万 我会认为得到爱是更远的目标 有可能是这样吗？

风 2020-09-23 17:20:52
是的
取决于你自己
目标的大小只是你认为的大小

风 2020-09-23 17:26:58
不过，以前有个朋友想用释放法炒股，我确实劝阻了他
用释放法不需要炒股

我说一下我的体验
我的体验是，当你释放掉匮乏感，其实金钱诱惑不到我
我不觉得自己缺钱
也不觉得自己必须要有很多钱
有好几个朋友拉我创业我都不去
因为我喜欢现在这样自由职业的生活

我 2020-09-23 17:40:44

@风?你是在哪个城市

风 2020-09-23 17:42:14

我家在苏州，但我到处跑

到处旅游

现在在武汉

各地都有朋友

天天催我去他们那里玩

我去年旅游了一年

居然只花了火车费

[憨笑]

所以我对钱其实没有那么高的黏着度

没有觉得钱必不可少

这个信念很弱

我觉得以爱的方式会运作更好

我现在只接我喜欢的活

一些 IT 的散活

还有翻译的

我大学学的是金融

但我不想做金融

这行整天都是钱钱钱

没卵意思

慧轩 2020-09-23 17:47:29

@风?你已经完全活在真我模式了

风 2020-09-23 17:47:40

不是，没那么夸张[捂脸]

当然还有一些问题

但是我的确不想被束缚在挣钱里面

释放的目标是从金钱中解脱，自由

不是获得多少钱就作数

脱离“储蓄”的状态

这个状态把“拥有”的多少等同快乐

夏姗 2020-09-23 18:00:52

@我是无限?一边奶娃一边学释放[抱拳]

风 2020-09-23 18:04:39

结婚生子了确实会挺麻烦[憨笑]

YUYU 姐 2020-09-23 18:06:02

你们还没结婚啊，好年轻哦!

风 2020-09-23 18:06:27

我刚大学毕业一年

我初中开始疯狂地看宗教、禅修、哲学……
那时候尝试各种打坐
学释放法之后就专修释放法
我的人生图景里从来没有过成为一个人们定义中的“成功人士”。因为现在人们好像对成功人士的定义大多数是商人
小时候想成为侠客
现在想做个流浪人

YUYU 姐 2020-09-23 18:28:07
@风?你的头像是本人吗？很侠客

风 2020-09-23 18:28:18
是我女朋友
她去世了
先天性心脏病
所以我一直放在上面

我以前学的都是比较传统或者正统的东西
学佛法专门去看巴利三藏
所以像灵修一类的东西一般我是鄙视的，看不上
所以《奇迹课程》之类的，我都是扫了一眼
然后说“这都什么跟什么”
释放法是因为实践有效，教导简洁有力，与其他灵修乱七八糟的概念大不相同
所以我一用，发现真好用
越深入越觉得这个东西最直接
好，就它了！
就开始专修释放法了

2020-09-25 风讲解关于一些释放的问题，释放法保持简单和原始的重要性，以及市面上一些对原始释放法进行更改和增添的现象

木 2020-09-24 00:17:53

如果你们现在单身
你们会选择去谈恋爱结婚吗

还是持续释放到开悟

风　2020-09-24 00:18:16

我不会谈恋爱结婚

我　2020-09-24 21:55:54

我突然觉察到对死亡的恐惧，然后就立即不去防备，让死亡恐惧越来越近，越来越强。这个死亡恐惧化成一个邪灵仿佛离我越来越近，我拼命忍住不去防备，不去转移注意力，只是忍着，直至死亡威胁化身一个声音在我脖子边说，你敢让我吃掉你吗？瞬间死亡恐惧到达最高潮，我再也坚持不住了，整个身心都在说，不行，然后意识直接一关屏蔽了它。然后我心有余悸的在想，为什么面对死亡恐惧连一点点支撑都没有，完全是在一边倒，一秒钟都坚持不了。我尝试释放了一下对这种情况的想要改变的欲望。然后好像也没什么突破。突然想起来了莱斯特的这句话才恍然大悟。当死亡恐惧要出来时，我是下意识把死亡恐惧当成是真的死亡，我才拼命阻止它浮现，不敢让它出来。也就是说，虽然我什么也没做，但其实是做了，因为下意识在认同死亡恐惧等同于死亡。发现了这一点，我好像重新恢复了力气。然后我想想，要不要重呼唤它出来？立即觉得，还是算了，下次吧，这次身心俱疲，受不了了[捂脸]

风　2020-09-24 21:57:02

[憨笑][强]这个真的顶不住
每次死亡的恐惧出现我都退回去
只能一次次尝试了
莱斯特也是一次次尝试
惯性太强大了
一个从出生以来就有强烈的抗拒的倾向

莱斯特：是的，在释放想要被认同和控制之后，研讨会的指导员海尔会要你们去看底下的对死亡的恐惧。你之所以想要被认同和控制的原因是因为这样你就能生存了，所以研讨会的指导员会指导你们走得更远更深。现在如果他们堵塞了，就要让他们在堵塞的感受上释放，当他们释放掉这个之后，就能够再一次面对「对死亡的恐惧」。如果他们堵塞了，这只是试图逃开那个对死亡的恐惧，把这种感觉等同于死亡。你要持续地提醒他们这只是一股感受。对死亡的恐惧仅仅是一股感受。感受并不会咬你、不会对你开枪、不会击中你的头。它只是一股和其他感受一样的感受，但是这个逃避它的倾向非常强烈、惯性很大，所以现在你要努力去让它浮现、让它离开。只要你开始让它浮现和离开一次，你就会发现每次这股感受出来时你并不会死，你依然活着，所以你能一次又一次地看着它。

莱斯特让指导员持续提醒学员那只是一种感受
只要成功释放一次，你就能够继续

那些极限运动应该也是人们在找这种感觉
又怕死又想死
这样做实在是没必要
死亡的恐惧就在你的潜意识中，没必要通过真正的风险来触碰

我 2020-09-24 22:39:19

好像那种车祸成功逃脱的人，都会有种劫后余生的感觉，这种感觉非常非常处在当下

就好像一切都不同了
但是几个月后会回归原来

风 2020-09-24 22:40:06

重病痊愈的人也会有
那段时间感觉会非常好
重生感

我在用另一条指引
今天我在试着纠正我行为的方式
让所有事情都用释放来做
操作起来，发现其实这个也挺难的
主要是那种**行动的惯性**
下意识就会通过旧有的方式来行动

瑞兰 2020-09-25 10:26:49

释放欲望或者情绪的时候，是不是要在这种情绪或者欲望里充分的多待一会，然后再问三句话？两位有经验的老师帮忙解答一下。

风 2020-09-25 10:27:26

identify it
认出它来
因为情绪是比较混杂的，这会阻碍你释放
所以你用表格去把它分类
看看它是什么情绪分类，是冷漠，悲苦，恐惧，贪求，愤怒，还是自尊自傲……
如果有好几种一起出现，就先释放那个最表面的，你最能觉察到的

释放欲望，就去觉察它是想要控制还是想要安全
同样地，如果是两者的组合，也去觉察那个你最容易觉察到的
辨识出来之后，按照流程操作是最好的
流程是尽量被简化的
如果你觉得有需要，可以多感受一会儿
但是尽量按照流程操作下去
如果仅仅是感受，很可能会陷入感受中，那就离释放更远
允许自己去感受，然后还要放手让它离开
这是释放法的问句流程试图带你进入的释放过程

陈昱妗 2020-09-25 10:41:14

@风?先感受一下情绪，如果有很多种，再去看表格，然后才按照流程？

风 2020-09-25 10:41:30

表格有很多种用法

- **如果你觉察不到情绪，可以看表格辅助**

这是课程里面提到的一种用法

- **或者你感觉有好几种，你不能确定**

那么就先释放表面那个

- **如果你感到你的感觉特别模糊不清**

那么这个感受就是“模糊不清”，直接上溯到 apathy

释放欲望的话，就去看看你当下想要什么，想要控制还是想要被认同
只要你察觉到你的想要，释放几乎是瞬间发生

陈昱妗 2020-09-25 10:45:00

@风?我能觉察我的“想要”，但是没法释放[捂脸]

风 2020-09-25 10:45:16

你还不熟悉释放
一步步来
先学会释放
然后学会深入释放
最好的方法就是按流程的指引来
尽量放松
去体验这个过程
感受你的感受 认出你的感受 重复三问句

陈昱妗 2020-09-25 10:52:40

其实我前面两个没做到，后面三个问题回答得没有力量
只是头脑在回答

风 2020-09-25 10:53:30

不用管这些
走流程就行了
像骑自行车
谁也不是第一次就掌握平衡的

巨廷 2020-09-25 11:16:22

@风?你觉得这三个问句 用第一人称好 还是第三人称好呢

风 2020-09-25 11:17:05

都可以啊，其实根据英文语境，我甚至是省略人称的
能不能放它离开
愿不愿意
什么时候
这个不是重点
因为英文里面的 could you

它就是一个习惯的用法
信达雅的译法可以译成**能不能**
不用在意主语
比如指导员后面问的 just could you
只是能不能
重点不在“you”上，在“could”上

一明：
我个人感觉这样问比较好，供大家参考:
一，我现在体验到什么感受（觉察）
二，我允许这个感受吗？（观照）
三，我能否做到不管它，对这个感受放下执着，任其自然？（抽离）
四，我愿意放下对这个感受的执着吗？（愿力）
五，我决定什么时候放下对这个感受的执着，任其自然。（定力）

风：
我还是建议不要对流程做任何修改
因为释放法本身有一个强调
就是不需要去尝试理解问题

观照、抽离、愿力、定力，这里面在用佛教的词汇讨论
莱斯特讲这个很简单
let it up ， let it go
就是让它浮现（浮上来），然后让它离开
up and go
这其中作为一种释放的体验，保持简单就好
按我的经验是，**在方法中加入自己的理解和改变，反而会削弱这个方法的威力**
我早期学释放法时也喜欢这么做
因为读过太多别的理论
后来才发现原来不删不改，不加入自己头脑的解释，才是最好的释放方式
如果一定要理论辅助理解，那就用莱斯特自己的语言
剔除掉所有外来的，干扰其纯粹性的表达
你刚刚那个流程，其实已经改变了释放法的含义
这个理解是加入了你的头脑
还有定力、愿力这类词
莱斯特讲释放法时甚至连 **will power** 都不用了

我尊重个人体验
个人也许有很多非常好的体验
但是我不希望方法上混杂
所以在群里辨析一下
你居心可能是好的
但是你确实在自创方法

但是释放法不需要以修改问句的方式解读

如果人人都这样的话，原始的方法就保存不下来了

我翻译资料的意图，就是希望新人直接接触**释放法**，不掺杂我个人的意思。**不仅不掺杂我个人的意思，连后来自立门户的海尔、拉里的个人意思也不要掺杂。**当然，我知道对很多人的业力而言，修改方法是必然的。所以也只是尽量去澄清而已。

莱斯特所创立的释放法课程，不是启发，不是启示，不需要和别的教导杂糅在一起

是完整的地图

ZOEY 2020-09-25 13:15:40

@风 想请教一下风老师，昨天体验到自卑，自己对照情绪表格，看到最接近的是"我不行"，我不确定是对应这个吗？

风 2020-09-25 13:16:04

你感觉是就可以

尽量不用去分析

feel，don't think

ZOEY 2020-09-25 13:18:34

我之前只是释放感受到的情绪，少了 trace 上溯到大类，所以看到这个属于"冷漠"，觉察不明显

风 2020-09-25 13:18:43

嗯

trace 是帮助你分类

继续流程

ZOEY 2020-09-25 13:19:13

那这个 trace 其实也是用头脑了呀

风 2020-09-25 13:19:20

是啊

指导员打了一个比方

就像骑自行车

你一开始要操作一下

可能会用一些头脑

风 2020-09-25 13:19:57

但是大部分时候你还是在体验骑车的感觉

释放法也是一样

在操作流程上，你需要稍微用它一下

但流程以外的事情，你把头脑排除在外

多去感受

头脑的唯一作用就是去操作流程

让你去慢慢熟悉释放

事实上如果你释放到想要控制和想要被认同的流程

用头脑就非常少了

熟悉之后，就很自然了

就像课程里面打的那个比方：找到平衡感之后，你就只是骑而已
但一开始这个熟悉的过程很重要
一定不要随便删改步骤

ZOEY 2020-09-25 13:23:32

那么，释放感受到释放欲望，这个有先后吗，因为我是两个都在做

风 2020-09-25 13:23:32

不要两个都做
第一个是第二个的基石
如果第一个对你来说没问题了
就去进阶
熟悉进阶的之后，你就只用进阶的就可以了
没必要再回到小学方式

ZOEY 2020-09-25 13:24:21

那是说第一个阶段，先释放感受（感受——上溯到分类——释放）

风 2020-09-25 13:24:29

嗯
这是为了让你体验释放情绪是什么感觉
第二个阶段，会开始加速（accelerate）

ZOEY 2020-09-25 13:24:47

所谓的没问题，是说流程熟悉了，还是什么？

风 2020-09-25 13:25:11

所谓没问题，是你能够清晰地用这个流程释放
如果这个释放的体验对你来说很清晰了
流程也很得心应手了
你就去看它背后的“想要”
直接释放想要
这会千百倍加大你的释放进度
专心做一项就行了
如果能做到进阶的方法，那你就专注在这两个“想要”上
想要控制和想要被认同
前面那个就可以不用了

ZOEY 2020-09-25 13:27:02

好的，另外，第三个“想要安全”呢

风 2020-09-25 13:27:13

这个你不用管
因为你现在是看不到的
当你释放了足够多的想要控制和想要被认同
那个想要生存（对死亡的恐惧）就会浮现出来，你会看到它，就可以释放了
所以原始的释放法课程，是让你专注于覆盖住“对死亡的恐惧”的那两个想要上
当你能够直接看到时，就直接面对并释放对死亡的恐惧
我这样讲，应该把释放法体系的阶段和次第讲的很清楚了[憨笑]
这就是最开始的释放法课程的逐步进阶，没有加入太多奇怪的方法

你需要专注的主题非常简洁

ZOEY 2020-09-25 13:31:24

@风 是的呢，其实需要的就是这种去除旁枝末节、繁文缛节，只留下最精要、最根本也是最简洁的，所谓去繁就简，越是根本的东西，越是简单啊

风 2020-09-25 13:31:47

我没有去繁就简

它本来就是这么简洁

只需要呈现原貌就行了

我没有自己动任何剪刀

ZOEY 2020-09-25 13:32:52

恩，哈哈，我想表达的是，对照之前丰盛之书的方法，对我来讲目前接触到您对莱斯特本身理论的讲解，对我来讲就是去繁就简

不是说您对原貌做更改

而是之前的原貌和根本被加上了很多东西，反倒容易让人不得要领

风 2020-09-25 13:33:39

我知道，我只是说一下，**这是莱斯特先生的简洁**

不是我的简洁

不能贪他之功[憨笑]

ZOEY 2020-09-25 13:38:22

和群里其他人谈到的同感，之前不止一次期盼过，什么时候能有一个更强有力的人来为大家提供更多指导，群主也是孤独求败哈[呲牙]看来大家共同的意识显化的力量巨大，感谢风老师~~

风 2020-09-25 13:39:20

我释放的一般般，

理论研究还可以

群里应该有很多释放比我好的

所以我也不乱说个人经验

只是把我从资料中看到的原始方法和教导尽可能说出来

夏姗 2020-09-25 13:49:58

我估计大家这么会自创也和书本里写的内容有关，大概有写释放法不会跟其他法门冲突，还能兼容一类意思。

风 2020-09-25 13:51:07

他的意思应该是你可以上午练完释放法，下午去练 xx 法

不是把这两种方法同时混在一起用

我是这样看的

但实际上按莱斯特的说法，**如果你能持续释放，你还需要混什么方法呢？**

他连终极问题都不推荐学生混用

夏姗 2020-09-25 13:52:59

所以我以前跟着做**零极限** 她也是混合的，看了书才有点知道[捂脸]

还好没真入门遇到你们，重新按最原始的方法练习起来

风 2020-09-25 13:53:44

混合真的不如纯一来得快[憨笑]

ZOEY 2020-09-25 14:03:37

@风?莱斯特有讲插管子方法吗？

就是丰盛之书讲想象插管子，让能量从管子里上升离开，莱斯特本人没有提到过是吗

风 2020-09-25 14:04:09

莱斯特没讲过插管子，他讲过 suppressed energy
莱斯特本人没有留下讲基础课程的音频
但是 92 年释放法的课程是莱斯特亲自设定的
那里面用的方法就是莱斯特创造的方法
莱斯特在创立释放法之后，就不再亲自教人，而是让释放法教师去教
他会定期给报名的毕业生讲进阶课程
所以**“如何使用流程释放”**这个问题是在基础课程中解决的问题
原始的流程是一个 up and go 的引导
辨识感受
觉察
让它离开
关键在于**启动“release”这种天然的能力**
让你对任何感受都能用
让所有那些在情绪表上的感受，你都能一一辨识出来
然后简单地放它离开
感受是一种被压抑的能量（suppressed energy）
它之所以在那里，就是你把它压抑在里面

管子法可能对有些人有用
不过我个人还是专注推荐原始的流程
因为管子**它有一个想象的过程**
这对想象力不好的人来说挺难的
如果变成一项需要努力的任务就不好操作了

陈昱妗 2020-09-25 16:30:45

我可以想象，但是感受不到它离开

风 2020-09-25 16:31:14

其实就是不断问能不能，要不要，什么时候放它离开
离开不了，就重复流程接着问
不用加入想象
我的体会是拉里修改的方法也削弱了释放法的威力
因为它加入了一个想象
但释放法本身只是让你**如实体验感受**

我这样说，是因为插管子没能让我学会释放

我是后来做流程的时候，想到当时“解压”的感觉，慢慢学会的
我当时怎么插都没用[捂脸]
我是不断去觉察感受，然后问自己能不能放它走
发现自己可以随时放手
就是发现**“放手让它离开”是只要决定就马上可以发生的事情**
不需要想象，不需要分析
越这样简单的问自己，越能发现这一点

陈昱妗 2020-09-25 16:38:56
其实还是“转识”？

风 2020-09-25 16:39:13
不是转识
我后来在莱斯特的音频里知道了这个原理
因为被压抑的感受（suppresses feeling）自己是把自己往外推的
是你在有意识压住它
你只要决定放手，它就咻得一下出去了
let it up， let it go
说来说去，其实释放就是这个
就是主动去看它，然后让它走嘛
但是流程是最大的帮助
凭着习惯做，可能就是释放不了
但是直接让它浮现，直接让感受离开，他就不知道怎么办法才好
原始流程在我的理解中就是不添加，不删改

智贤 2020-09-25 16:49:20
理性的人，如果插管子，就会去纠结那插到哪里呀，那管子粗还是细呀，各种逻辑性问题[捂脸]@陈昱妗（沁榆??人类图）?我就是这样的
每次释放前戏要准备很多

风 2020-09-25 16:50:14
关于插管子这个方法，我一开始用的就是这个
发现对我来说太复杂了
等我体验到释放之后，我也用过插管子
但是那时候我发现已经没必要插管子了
因为察觉到之后，就自然有放手的倾向

我 2020-09-25 16:53:41
原始流程，有的时候也很容易误解，就是有些人他会自主的把能量，随着呼吸带出去

风 2020-09-25 16:53:57
就是误解成脑子里的事情呗

其实原始的课程里面说过，当他说“觉察感受的时候”，指的是胸腹之间的感受

进阶的方法
直接释放两大想要
包括**想要改变当下的卡**
但是这个必须在熟悉释放的基础上做
否则只是脑子里面瞎想而已
如果能觉察到**想要改变**，就会更容易释放

我是这样想的，释放必须要清晰体验
哪怕一开始不清晰
也要慢慢了解感受离开是什么样的一种感受
如果不了解这个，那就无法操作后面的
前一件所做的事为后一件事铺路
必须要释放
up and go
不能只 up 不让它 go
我以前就和很多人因为这件事分道扬镳
他们以前学过佛，会下意识混淆「四念处」，**「觉得觉知」**就能离开
觉得觉知就好
这也是为什么我会变得这么原教旨
现在学释放法的人喜欢乱改真是很难搞[憨笑]
因为释放法确实太简单了
总是想动手修改一下

有时候你必须强调是能量
主要是有人会把“想通”理解成释放
这个以前我碰到不少
每当这个时候我就会说它其实是能量
是会感觉到**能量离开**身体的
堵在胸腹处的能量穿过身体

慧轩　2020-09-25 17:19:30
「四念处」不是感受情绪，允许情绪浮现吗？
风　2020-09-25 17:19:59
四念处是观察、辨析名、色、法
这是非常不一样的路径
这个要「**刹那定**」的定力，和释放法很不一样

风　2020-09-25 17:29:06
其实，拉里后来也用的是问句
他的改法比较奇怪
我后来在油管上看过他的视频
问的特别长，像绕口令似的

但我觉得比海尔改的好一点

因为他问的是"could you let the wanting of control go so you can have control"

循环这样来

但是拉里的学生，就是“could you say yes to it?”

and more，and more[捂脸]

拉里这一系改的还不算复杂

海尔那一系改的特别复杂

你能注意到当下的完美吗？

你能欢迎当下的不完美吗？

你能注意到那完美和不完美是一个整体吗？[捂脸]

嗯，我给我朋友看那个视频时他笑喷了

说集中不了注意力释放

因为拉里语速太快了，像说绕口令

过程中他一直在笑，释放不了

无心 2020-09-25 17:45:11

老师好??刚才去我们小区的菜市场，又见到了那个小超市的男老板，（以前我给我儿子买的游戏手柄，因为不合适我没去让我儿子找他去换，因为把包装扔掉了，他就坚决不给换，态度恶略的让我儿子流着眼泪拿着菜刀要找他去拼命，我给拦下了）看到他，想乱刀砍死他的情绪起来了。

感受着这个情绪
愿意放它走吗？不愿意

再感受情绪
愿意放它走吗？不愿意

再感受
再问愿意吗？这次回答，愿意

感觉还回答愿意的同时它就走了，这种情况下是不是还要再问，什么时候？再回答，现在。这个流程才算走完？可是再回答，现在，这时，那个愿意放走情绪已经走了，怎么办

风 2020-09-25 17:45:49

放走了就重新看看

看看对它还有什么情绪

有剩余的什么情绪

然后再走流程释放

接着问吧

也不妨碍多大事

对吧[憨笑]

无语　2020-09-25 17:54:37

把包装扔了，人家没法再卖，当然不给你换了，这也合情合理

我　2020-09-25 17:56:55

对方合理与否我不管，我只顾自己的情绪感受并且去释放

风　2020-09-25 17:57:17

情绪是你自己的

扔不掉是自己难受

木　2020-09-25 17:57:47

释放不是讲道理

不要讲通道理

放弃讲道理 直接面对情绪

每次讲道理就是把情绪压回去

风　2020-09-25 23:19:04

现在国内商业推广挺多的

释放法已经有心理咨询执照了

你知道家伟和祥荣吗

两个台湾人

就是搞这个的

他们用的教材是**零阻力**

也是个台湾人写的

许耀仁

这个许耀仁我后来关注了一下他的近况

他现在完全不谈释放法了

也不谈吸引力法则了

都在讲商业的那一套东西

甚至他还出了个视频，解释自己为什么不谈吸引力法则了

他说他接触过这些，短期内起到作用，但是后来他发现大问题解决不了

他觉得世界可能没有这么简单

当然，释放法也没提了

不知道他为什么会放弃释放法

国内很多人都是通过他的书了解释放法的

应该是第一本正式出版的释放法相关书籍

《零阻力的黄金人生》

张德芬之类的也推荐过释放法

不过她自己没有持续在做

不断徜徉在各种新的灵性知识里

2020-09-26 风介绍莱斯特创立释放法的时间，继续对学习释放法的一些问题的答疑，翻译拼凑版自由六步与 92 年课程里的自由六步

无心　2020-09-26 19:15:51

@风?老师请问情绪表格使用时，如果看到相关的情绪时，只要有情绪就释放，如果想不起具体的事影响释放吗

风　2020-09-26 19:16:40

不影响

事实上是和我们教育中的唯物主义世界不一样，莱斯特讲的世界观是反过来的

真我先创造心智（自我），心智人为创造了一种匮乏，然后发展出了基本欲望，基本欲望产生情绪，情绪产生思想，思想才投射出世界

所以这个世界里的具体事件反而在情绪之后

你释放情绪，就释放了关于这件事的很多思想

那么事件也就不会被投射出来了

这个原理一开始对大部分来说无法直接接受

但随着释放会越来越清楚

我　2020-09-26 19:33:12

@风?莱斯特开悟是在 1952 年。他说他开悟后经过 18 年才重新回来。也就是说，1970 年前他都是处在那种飘的境界里面，说出了《终极自由之路》吧，然后回来之后才开始真正的去讲释放法

这样就对的上。为什么莱斯特之前不讲释放法，没回来，不好讲[捂脸]

风　2020-09-26 19:33:53

是

而且他还说过，刚开始有一些小的聚会

但是那些人没有什么进步

因为只要他在，他们就很 high

只要他离开，他们就掉下去

把一切归为他的力量

发展成了依赖关系

所以他后来不再亲自引导人了

我记起来了，**莱斯特刚好是 1972 年写下了六步骤**

从此再没有更改过

释放法正式成型

如果他飘了 18 年，那么就是 **1970** 年回来的

正好是说 **the right path** 的那一年

过了两年后就写下来六步骤

风 2020-09-26 21:43:52

今天见了两个朋友

看到他们的一言一行，突然感觉一股强烈的想要脱离世界的冲动

我 2020-09-26 21:46:13

刺激这么大？

风 2020-09-26 21:47:27

一个结婚了，一个事业成功了，但是两个人明显都不快乐

还是沉浸在原来的情绪中循环

风 2020-09-26 22:01:24

我最多关在家里了七天

确实还有点用，可惜没坚持下去

将近半个月没释放

一次都没有

就待在那个比较舒服的状态里

说错了

是半年

五个月左右吧

无心 2020-09-27 08:31:37

@我是无限?释放法是用流程，释放念头也用流程吗

风 2020-09-27 08:31:54

释放法没有释放念头这回事

因为那太慢了

剪叶子

剪一辈子也剪不完

还容易陷入

风 2020-09-27 10:09:16

其实可以这样说，**欲望是一种倾向**（tendency）

我看昨天还有人问性欲、食欲是什么基本欲望

其实这是在试图分析，而不是觉察

试图找出它的成分，就会有这样的问题

但事实上，当食欲发生时，你能够觉察到你的倾向

比如你吃到了美味，想要吃更多

性欲发生时也一样

如果你想要抓住某种感觉，那就是**想要控制**

它里面可能也掺杂想要被认同，你也可以察觉到

而当你快饿死的时候，对死亡的恐惧冒出来了，这是的倾向就是想要生存

风 2020-09-27 10:35:30

分享一下释放了一早上获得的领悟：**深刻体验到我们时时刻刻都活在“想要”里。释放了一个“想要”的动机，会终止相关的情绪和念头，感受到一种深沉的宁静。持续地释放“想要”，会不断削弱作为“做者”的意识，使生命更像是一种一幕接一幕的“发生”。**

时时刻刻都被想要驱动
持续释放会直接掉出这个**“想要”**的链条
嗯……如何表达地再清晰一些，我组织一下语言
不管是什么，**哪怕是最简单的洗漱，都有想要控制在里面**
那个动机一直在里面
我昨晚只睡着了四个小时
其他时间都在持续释放想要控制和想要被认同
感觉很奇妙[憨笑]
被刺激一下果然有点释放的动力
凡是能够打扰到我的，就是欲望
任何“想去做”的冲动，也是这种倾向
它同样也是想要控制和想要被认同

ZOEY　2020-09-27 12:31:25

@风 觉察到对一个同事的抗拒，背后是想要改变（控制）的欲望，但是也能感觉到我的恐惧，是恐惧让我想要控制。那这时是应该释放想要控制的欲望吗?感觉这不是根本的东西。

风　2020-09-27 12:32:10

是恐惧的情绪，还是对死亡的恐惧（想要生存）？
这是不同的层面
fear，是情绪的一种
但是 fear of dying ，是最根本的东西
不过这个没必要纠结，释放欲望，**不是找最根本的东西释放**
而是找最表面的，你最能觉察到的
因为它已经冒出来了，如果你不释放它，你就是在把它压回去
所以，如果你现在感受到了想要控制，就直接释放它
释放了最上面的这个想要控制之后，下面的不管是什么，都会再浮现上来
浮现上来给你释放
这样你就可以处于持续释放之中

海星　2020-09-27 12:39:34

一开始我是严格按照步骤进行的，只是后来跟着感觉走了，一觉察就回来了，这也是功夫积累的经验，只属于自己的经验之谈

风　2020-09-27 12:40:18

这个常常会有的
我估计大部分释放了好几年的人都会**有感受一觉察就走**的状况
但还是**建议按照流程来**，因为释放欲望的流程已经很简单了
主要是头脑很容易欺骗自己，容易陷入
所以建议继续释放下去

不要变成觉察
否则它会卡在那里
嗯，释放**卡在那里的感受**就行了
不管是什么
或者是**模糊不清的感受**（vague feeling）
释放想要改变它的欲望

ZOEY 2020-09-27 12:43:11
感觉喉咙强烈的堵塞感，非常强烈。而且我在紧抓他，一点不放松
风 2020-09-27 12:43:47
你想要改变它吗？
ZOEY 2020-09-27 12:44:13
有想改变的欲望，但比开始少一点了
风 2020-09-27 12:44:31
不要压抑这个想要改变，而是觉察，释放它
允许它浮现，允许它离开
这需要轻柔一点，耐心一点
因为欲望的层面确实很微细
ZOEY 2020-09-27 12:46:15
紧抓的时候，感觉会屏住呼吸
风 2020-09-27 12:47:12
所以你还是在紧抓
ZOEY 2020-09-27 12:47:12
越是强烈的抗拒，想要控制，就越是死命抓着，堵塞、卡住，就是那个 get stuck
我 2020-09-27 12:53:13
[捂脸] 反正我只想说释放如果得出一些觉得很有用的体验要注意不要因为这些体验而去轻易更改释放法
我 2020-09-27 12:53:33
释放法越释放会越发现不可更改
风 2020-09-27 12:53:55
是的
莱斯特创造的释放法是一直到完全自由，都不需要更改的方法
[憨笑]
1975 年
莱斯特发现“释放法”的确切时间
他说，做一次释放，就等于做好几个月冥想的效果
而此前让人们冥想，人们只是获得好的感觉，却停止成长
从此，开始教导释放法
所以，在你释放的很舒适的时候，与其停下来冥想，不如再多释放一次
我 2020-09-27 23:20:05

今天我用释放卡点的进阶方法去专门清除与父母的关系，就好像不管出现了情绪感受，还是欲望，还是恐惧，只要去释放**想要改变自己出现这些情绪、感受、欲望、恐惧的状态的欲望**，自己就不再抗拒、压抑、防备它们了，这些情绪感受欲望恐惧就会消除这些属性，化为一股纯粹的能量，从内心深处涌现出来，化为一股胸腹间觉察到的紧绷感，感觉有股能量从这里直接冒出来，并且自行飘散，不用自己去释放这股能量。也就是说，**纯粹释放想要改变**自己处于各种***情绪***、***感受***、***欲望***、***恐惧状态***的**欲望，这些*情绪*、*感受*、*欲望*、*恐惧*就会化为纯粹的能量从我的胸腹间涌出并且释放出去**。

风 2020-09-27 23:20:49

嗯，应该是的

每一个被压抑的感受，都在把自己往外推

你只需要放开压抑它的动作

唰的一下

它就走了

我 2020-09-27 23:21:56

对就是这样，这是我第一次发现这一点。以前都是我推他们走的

[憨笑]

风 2020-09-27 23:24:59

这就是为什么我认为管子法也是拉里的额外添加

因为释放法原本的流程就是**把感受看作你放手它就离开的东西**

管子法让流程变成你努力推它走

其实与其说管子的比喻，不如说更像是一个气球

你松开气球的口子

然后唰得一下就放气了

那个 92 年的视频应该就是，没有被修改过

我 2020-09-27 23:29:24

我从来没有尝试过，当浮现出情绪欲望或者恐惧后，不是直接去释放这些情绪欲望和恐惧，而是先释放想要改变这些情绪欲望恐惧的欲望，就已经释放了对它们的压抑和抗拒，这些情绪欲望恐惧就会自己浮现离开。

风 2020-09-27 23:29:30

原本其实就是强调让你去直接感受

然后问句引导

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

就翻译了这两个

一个是释放情绪的基本流程

一个是释放欲望的基本流程

我 2020-09-27 23:33:16

这些情绪欲望恐惧在潜意识没有离开，**只是因为自己对它们的抗拒压抑，被自己压着离不开。释放想要改变它们的欲望，就是在释放这些抗拒和压抑，这些情绪欲望恐惧就自然离开了。**今天我才真正直接体验到情绪感受果然是会离开的，只是被自己压制抗拒着无法离开。

风 2020-09-27 23:33:22

我今天终于了解了**莱斯特创造释放法的过程**
他在 1975 年发明了这个释放流程
然后他的一个学生听说他有了自己的方法
立即跑过去学
在此之前，他尝试过很多教学方式，来试图让人们达到他的境界
那些就是记录在**《终极自由之路》**里的过程
而那些是**失败的经验**
因为很少有人获得成长
尝试的主要是**冥想，带着问题冥想**，等一系列方法
直到 1975 年，他发现只要做一次“释放”，就可以抵得上几个月冥想的效果
于是就分享了这个方法给他的追随者
从此释放法被建立
所以我把这个资料的内容分享一下，不要再把冥想当“进阶”了
冥想是降低层次

我 2020-09-27 23:36:37

之前**《终极自由之路》**被第一批翻译资料的领头人说成是释放法的基础理论。
导致全部被误导了。
全部都按照**《终极自由之路》**去学习释放法了

智慧的指引 2020-09-27 23:45:32

其实关于情绪能量等级表其实我觉得也是错误的。

风 2020-09-27 23:45:46

等级表没错
那个莱斯特经常提
agflap，cap
想要改变、想要搞清楚等等
那个都是想要控制

如果是一个你**特别不喜欢、让你不舒服的感受**，你就肯定有**想要改变**
如果是一个**模糊的感受**，你就肯定**想要搞清楚**它
莱斯特讲过面对**模糊的感受**（vague feeling）**释放想要改变、想要搞清楚**

wanting of figure out
在后来拉里和海尔的书里面也不是完全没有提到这个
但是因为被打乱了顺序，且侧重点被混淆了，所以就让人难以理解
主要是添加了太多没必要的东西
如果不知道**释放卡的感受**，不知道释放**想要改变卡的感受**，释放起来就困难重重
因为那个**卡的感受**依然在里面运作
如果你不释放掉的话
我到今天还是惊叹于它的简洁和威力
我练习过很多方法
有时候确实有这样的感触
比如说禅修几个月的效果，可能就和当下几秒钟“咻”的一下的一次释放差不多

我不知道为什么莱斯特发明的这个方法比大多数传统的方法都简洁有力
刚开始还纠结了一阵子[憨笑]

我 2020-09-28 00:00:40
真的是非常感谢你带来的领悟@风

风 2020-09-28 00:00:56
[玫瑰][玫瑰]和你们交流我也受益

Nothing 2020-09-28 00:03:32
头部经常卡卡的，脸部胀胀的，太他妈难搞了[捂脸]

风 2020-09-28 00:04:00
放轻松，注意到你想要改变这个状况
让想要改变离开

Nothing 2020-09-28 00:04:35
@风?不知道为什么，胸腹没感觉。

风 2020-09-28 00:05:30
能感觉到情绪就行
不是让你在胸腹找体感，而是尽量用胸腹去感觉

开始分享之后，不知道为什么，我释放也变多了
每次我翻译完或者分享完，就有更多的动力去释放
这是真的体验到莱斯特说的，**帮助他人就是帮助自己**

我 2020-09-28 00:11:27
[强] 你就是传法者 第一位真正的传法者

风 2020-09-28 00:12:15
只是搬运了一点资料而已[捂脸]
我打算明天接着翻译 the way
先把 the way 剩下几部分译出来

我 2020-09-28 00:13:22
好 坐等[憨笑]

我 2020-09-28 13:17:23
@风?原文到底是想要控制还是想要改变

风 2020-09-28 13:17:41
你说第几步
第五步是想要改变
第三步是想要控制
想要改变是想要控制的一种
并不是说在想要控制之外还有一个想要改变
第二步突出的是 decision，决定

我 2020-09-28 13:21:05
@风?是想要安全还是想要安全感？
我觉得是想要安全，而不是仅仅想要安全感

风 2020-09-28 13:22:29

well……
事实上
他说的最多的是“想要生存”和“对死亡的恐惧”
我没有改动她第三个翻译
我只是改动了她第二个，第四，和第五个
因为第三个翻译我不记得原文怎么说的了
还要回顾一下

风 2020-09-28 17:47:02

the way 3
这一部分特别好玩，我的头脑应该是有点明白为什么海尔后来会发明自己的方法了
你看啊，音频里面**海尔向莱斯特提的问题就有蛮多头脑的诡计**的
莱斯特给他指出来了

包括很多人接触了释放法都会拐弯
拐到各种奇怪的道路上去
海尔最后问莱斯特的那个问题
他说能不能 go with the concept
跟着这个**“我不是这具身体”**的概念走
因为他感觉释放了这个概念他感觉不好
原来他感觉这个概念有点真实，释放之后感觉“这个概念只是一个概念”
所以他觉得是不是不应该释放它，而是应该跟着这个概念走
这里的萌芽，几乎就是后来海尔偏离释放法的方向
其实释放法根本没必要讲那么多
不管拉里还是海尔，后面都是在凑章节
因为释放流程太简单了，很快就能讲完
其实每个人都经常会这样
所以一个简单而明确的流程是有必要的
跟着六步骤走
就像我刚刚翻译的时候，外网断了，那时候想要控制立马升起来了
我又忘记了释放
回到旧有的行为模式
去努力解决它
我察觉到了这一点，进行了释放
然后它就连上了
我自己也是天天把事情复杂化，喜欢用头脑解决问题的习性根深蒂固
以后尽量多释放

风 2020-09-28 23:21:43

释放法太简单了
简单或者说简洁

第四部分也翻译完了

我听了两个小时的莱斯特录音
有些录音我也没什么印象了，又听了一遍
不过群主收集的那个其实不全
那些音频都只有半截
甚至开头
像 the way part 1 只有 7 分多钟
油管上的有二十多分钟
我翻译的是油管上的
今天听了一下群主分享的那个文件里的音频
像 about releasing，也只有开头十分钟左右
那个应该是莱斯特亲自在教释放法
比较重要
油管上我也没找到这个音频
群主那个不完整
不知道谁能搞到那个音频文件
他那 164 个音频文件几乎没有完整的
算了，做**知识性的收集**对我已经没有太大意义了，我已经有那个流程且可以使用它来迈向自由了
去释放吧

随乐　2020-09-30 09:47:00
@风?请问下：这段不懂，一张图表，一个标识……是什么

风　2020-09-30 09:48:06
就是说写个纸条贴屋里
提醒自己
莱斯特的意思就是把**“仅仅通过释放得到一切”**这句话贴在屋里显眼的地方
提醒自己这样做

miqi　2020-09-30 11:03:38
我有个点不明白：就是通过释放得到想要的一切，那就可以不用做事工作了吗

风　2020-09-30 11:04:07
是的
这是进阶课程里强调的
莱斯特经常强调的
你需要通过工作去生存，那是奴隶意识（slave conscious）
去达到 think and things happen
you don't need work for living

巨廷　2020-09-30 11:16:40

@风?我现在释放一些事情，先释放情绪，再释放两大欲望，再释放想要改变，再释放生存和死亡的恐惧感，这样做是整个完整的流程吧？

风　2020-09-30 11:17:50

不用先释放情绪啊
如果你能用释放两个想要的方法，就用这个
释放情绪是学习释放法的入门
就是说，**它让你学会如何释放，熟悉释放的过程**
熟悉之后，你就用释放欲望的
释放两个想要
等死亡的恐惧浮现，你就释放死亡的恐惧
就这么简单

巨廷　2020-09-30 11:21:46

@风?我就是感觉我情绪多得很[捂脸]

风　2020-09-30 11:22:03

你不用压抑它们
看看它们是什么欲望然后释放
或者你觉得你还是不熟悉释放欲望
那你就释放情绪吧
也可以的

智慧的指引　2020-09-30 11:37:38

老实说，星空翻译的有点词不达意。

风　2020-09-30 11:37:51

星空翻译的确有问题
揉进了太多灵修惯用词汇
但其实莱斯特先生不喜欢用那些词汇
他喜欢用日常英语
莱斯特喜欢用最简洁的语言来表达那些艰涩的概念
所以我做翻译也尽量是往日常走
尽量不用那些大词
我都找不到六步骤的原版
莱斯特没集中讲过六步骤
都是比较散得提到
或者提一下 six step
不过拼一下大概差不多
我试着用他的原话重新译一个吧

第一步: 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）
第二步: 做出自由的决定。
第三步: 所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。
第四步: 持续释放。
第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

好了，这是我摘取莱斯特先生零散的话拼起来的六步骤

修远　2020-09-30 12:49:51

一天 24 小时，三周 21 天，是 504.小时，莱斯特·利文森说，持续释放三周就能终极自由，是吗？ 有人实践没有？最长释放多久？

风　2020-09-30 12:50:03

我最长释放时间一周

两年前

到了一个非常舒适的状态，感觉自己 agflap 都没有了，或者有但是非常细微

然后就是半年没释放

不想释放，没动力去做

巨廷　2020-09-30 12:53:20

我的脑子里 不停的叫嚣着 我不得不去谈某事 我必须得去见某人谈某事 不然 怎么怎能…[捂脸]

风　2020-09-30 12:53:30

那释放啊

我一个上午又没有怎么释放，释放去了[捂脸]

智慧的指引　2020-09-30 13:00:23

你每天都释放吗

风　2020-09-30 13:00:33

是啊

D　2020-09-30 13:21:32

直接显化 5000 亿，跟马云比赛，登顶中国首富

风　2020-09-30 13:22:04

5000 亿是世界首富了

巨廷　2020-09-30 13:28:16

@智慧的指引?你释放一下 你想要当国家主席 试试吧[呲牙] 前提是想要自由超越想要世界[呲牙]

风　2020-09-30 13:28:16

提前预祝最年轻的国家主席诞生

不想当国家主席

没啥意思

茜　2020-09-30 16:31:03

5000 亿在中国是首富，超过了马云。世界首富是 eBay 那位，刚查了一下是这个数的十几倍

我以前查过，500 亿在省内能是首富

风　2020-09-30 16:35:56

哈哈

有十几倍那么多吗？

1200 亿美元

现在汇率是 6.8

8160 亿

比 5000 亿多三千多亿

风　2020-09-30 18:35:43

这是 **92 年的 workbook 里面的六步骤**

区别也不大

不过还是有点区别

第一步:你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。
第二步:决定你可以做这个方法来达到波澜不惊。
第三步:看到所有情绪都源自两个想要，想要被认同和想要控制。立即看到并且立即释放想要被认同和控制。
第四步:让它成为常态。在独处或者人前释放你所有的想要被认同和控制。
第五步:如果你卡住了，放开你对这个卡住的欲望的想要控制。
第六步:每一次你用这个方法，你都会感到更轻松、更快乐。如果你持续用这个方法，你会持续感到更轻松、更快乐。

全部译过来就是这样

和莱斯特在进阶课程里说法不同的就是**把自由换成了波澜不惊**

可能为了方便学生理解

不过早期六步骤确定只提了两大想要

原话组成的是我从音频里拼出来的

第一步: 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）
第二步: 做出自由的决定。
第三步: 所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。
第四步: 持续释放。
第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。
第六步: 每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

反正都差不多

看你喜欢哪种说法

就用哪个就好了

2020-09-30 风在学习群讨论释放后的改变，美好的感受也要释放，终极自由之路是个失败教学记录，释放时不自觉屏住呼吸怎么办？

智慧的指引 2020-09-30 10:50:58

你们有没有释放掉对某人的厌恶？

说了这么多理论方面的，有没有实际现实操作方面？

风 2020-09-30 10:52:31

这个经常会有的

持续释放，就能释放掉

智慧的指引 2020-09-30 10:52:51

释放之后，又是怎么相处互动的？

现实中 家庭，工作，感情上问题太多了。

其实大部分问题都来源于关系

风 2020-09-30 10:53:12

嗯……这个我要尝试解释一下

你是说人际关系的问题吧

你的意思是，有没有通过**释放处理过人际关系的问题**

我个人的经验是，那里面会有很多感受，**你想要控制这个人，想要被他认同**

释放掉之后是什么感觉呢？

体验到爱，如他们当下的样子去爱

如果你说具体是如何互动

对每个人来说不一样

实际上释放之后，往往你会知道如何去做

智慧的指引 2020-09-30 10:56:30

我释放只能当心暂时的消除那个能量

风 2020-09-30 10:56:51

因为**你没有把潜意识的情绪都勾出来释放吧**

持续释放

持续释放，你的直觉会越来越清晰

跳跃的火苗 2020-09-30 10:57:42

不是六步骤就行了吗

扯那么多干嘛

风 2020-09-30 10:59:50

知识的部分，我们只需要知道**六步骤和释放流程**

剩下的就是不断去操作和体验

如果在概念性的东西上有歧见，先放到一边，去实际释放看看吧

智慧的指引 2020-09-30 11:08:05

情商提高之后是不是意味就懂得说话了？

在现实中一句话说不好，就容易引发矛盾

其实都离不开人与人关系的互动。

风　2020-09-30 11:08:23

情商是情绪管理的意思吧

释放法是直接把情绪释放了，不用管理了

你说的这个是行动层面了，释放法在基础层面运作

感受驱动思想，思想驱动行为

释放了感受，你并不需要刻意去调整行为

如果你还要调整行为，只说明你在压抑感受

智慧的指引　2020-09-30 11:10:22

你的意思是说释放之后，就头脑一下子明悟，懂的怎么做了

风　2020-09-30 11:11:09

差不多吧

持续释放带来的领悟是惊人的

智慧的指引　2020-09-30 11:11:31

不过抱歉我没有这种体悟

风　2020-09-30 11:11:32

所以我尽量说，去释放吧，不要想那些问题了

智慧的指引　2020-09-30 11:11:59

释放不了啊。

风　2020-09-30 11:12:18

你是操作不了流程还是没法持续？

智慧的指引　2020-09-30 11:12:22

没法持续释放

或者是操作流程也有问题？

风　2020-09-30 11:12:47

操作不了流程，**你就去持续用它，直到体验到释放**

直到你能够有清晰的释放的体验

如果没法持续，你就提醒自己持续做

直到你对一件事的感受被释放得较为彻底

你自然就看到它天翻地覆般的改变

智慧的指引　2020-09-30 11:13:45

人的耐心是有限的。

看不到一点奖赏，哪有动力。

风　2020-09-30 11:14:01

那就是你可能操作流程上有点问题

因为释放是**每一次都会伴随着愉悦和轻松的**

每一次释放都有奖赏

尝试按照流程做，去体验到释放

这样就好了

智慧的指引　2020-09-30 11:15:20

其它方面没什么用

风　2020-09-30 11:15:33

嗯，那就是第一个问题啊

最初的释放体验

先学会这个，然后不停用它就行了

大路 zheng　2020-09-30 11:16:27

@风?**有一些美好的感觉或者体验也需要释放掉？**

风　2020-09-30 11:16:54

这个也需要释放

很简单，因为释放后会更好

莱斯特先生经常提一个词，better

或者说 go further

走得更远

就是这样

不要停驻，后面还有更好的

智慧的指引　2020-09-30 11:19:29

释放之后感受就转变为爱的感受呢？如《莱斯特自传》

风　2020-09-30 11:19:44

释放之后，你的确就能感受到更多爱

因为所有感受都是非爱的感受（non－love feelings）

释放之后，你真我本具的爱就会显现

智慧的指引　2020-09-30 11:20:19

待人处事怎么体现

风　2020-09-30 11:20:46

待人处事，就是你会更理解他人

会站在他的角度

这样会化解很多问题

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）
第二步：做出自由的决定。
第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。
第四步：持续释放。
第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。
第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

这是我摘取**莱斯特先生的原话**译出来的六步骤

供参考

基础流程就用那个 **1992 年的释放法课程视频**就行了

我讲的基础流程都是基于那个

尽量不基于任何后来的书

我个人会原教旨一点，因为我自己释放感觉原始的最高效

不过我也并不反对别人看书学习

我只是更推荐原始课程
1 是基础释放
5 是在你熟悉释放情绪之后，进阶去释放欲望
当你熟悉掌握了 1 里面的方法，你就可以试着用 5
当你熟练用 5 之后，你就用 5 就好了
工具到手，bingo
剩下的就是**不停用，不停用**，走向自由了

大路 zheng 2020-09-30 11:56:49
听英文部分一些明白一些不清楚，只看你后面的文字部分作为对基础流程的理解可以吧。@风
风 2020-09-30 11:57:23
也可以
其实流程真的很简单

D 2020-09-30 12:03:28
@风?莱斯特的书是你翻译的吗？
那些录音是你翻译的吗
风 2020-09-30 12:03:47
不是
目前我只翻译了 the way 1234
以及两个 92 年视频的部分节选
过后多翻译一些莱斯特的音频
等有空的时候

不过基础流程里面还有一个辅助
那就是上溯（trace）
当你的感受比较混杂的时候，可以用情绪表格
看看你的情绪可以归在哪一类
然后去感受它
这个是情绪表的一个辅助用法

《终极自由之路》收录的是前期音频
也就是说他在没有发明释放法之前，在十八年内尝试了各种方法去教学生，学生却没什么进步
后来应该是 1975 年，他发现了释放法
发现一次释放等于好几个月冥想的效果
于是教给了学生
所以《终极自由之路》仅仅作理论参考就行了
可以说那些属于失败教学记录

然 2020-09-30 12:08:24
@风?情绪无法归类咋整，每次归类的时候都需要用头脑想

风 2020-09-30 12:09:15

你可以稍微想一下
不过不用太纠结
如果你能直接体验到，那么你就继续流程就好了
表格只是个辅助作用
因为我知道有**很多人不知道自己的情绪是什么**
他们甚至体验不到
这个时候表格就有些作用了
善用这些工具可以让每个人进步得更迅速

D 2020-09-30 12:12:37

我视为宝贝的《终极自由之路》竟然是一个失败的教学记录！
我无法接受

风 2020-09-30 12:12:58

他讲的东西是一致的
但是他一开始没有降低自己，到人们能接受的层面教学
所以导致没什么人获得成长
所以终极自由之路里面的大部分方法，都是一般人无法直接操作的
这是早期音频的部分
后来莱斯特有讲过这件事
他说释放法是最有效的方法，所以后期音频就是围绕着怎么更好运用释放法这一件事

D 2020-09-30 12:14:28

@风?插管子和三问句，哪个才是真正莱斯特亲自教的？

风 2020-09-30 12:14:36

三问句
这是莱斯特在 sedona institute 里面设置的教学

D 2020-09-30 12:15:22

海尔在讲课方面很保守

风 2020-09-30 12:15:33

后来也放飞自我了
三重欢迎等等
我最近看他油管分享的视频，已经和释放法没什么关系了
都是欢迎当下的完美不完美之类的

D 2020-09-30 12:16:06

他不像拉里那样
拉里告诉人们，只要坐在家里释放，任何愿望都会实现
海尔说外在不一定会变，但是心态变了就好
讲课太保守

风 2020-09-30 12:16:23

哦，你说这个啊
这是莱斯特先生也说过的
进阶课程里面就是说**通过释放获得任何事情**

尽量运用它，运用它到极致吧
这是莱斯特的教导

跳跃的火苗 2020-09-30 12:22:17
@D?《终极自由之路》 里面可是有真理的
怎么会是败笔
风 2020-09-30 12:22:33
释放到一定程度，你自然会理解《终极自由之路》里面的东西
但是那些教导不能替代释放法

JianWang 2020-09-30 12:22:49
哪里获得的这个信息？
风 2020-09-30 12:23:05
一个学生说的
有人采访了莱斯特的学生
某一天莱斯特在冥想，然后突然发现了这个方法
一开始叫它释放流程
release process
之所以前期音频属于失败教学经验，是因为他没有降低自己到每个人都可以接受的层面来教学
他直接给了一些很高层次的东西，然后说你去做吧
这是很多人进步不大的原因
不代表《终极自由之路》说的不正确
D 2020-09-30 12:27:14
@风?他直接把他当时坐在板凳上的那三个月之内释放的方法，原封不动的照搬过来不就行了。为什么他不照搬呢？而且还导致了失败教学发生
风 2020-09-30 12:27:31
这个在一个后期音频里面也说到过
他一开始是想要把自己领悟到的东西教给别人
他回到这个世界用了十八年
这就是逐渐降低自己的过程
但是莱斯特在音频里面说，如果他当时有六步骤，他会更快
“你们有方法，你们可以比我更快”
“我第一个月释放想要认同，第二个月想要控制，第三个月释放对死亡的恐惧，一个月一个”
“但是你们有这个释放技巧，有六步骤，所以你们可能在几个星期内就做到”
大概是这么说的
D 2020-09-30 12:31:12
24 小时问**“我是什么”**，会更快
我尝试过
结果老是走神
一个小时，50 分钟都是在走神的

风 2020-09-30 12:31:28

我也尝试过

对我来说，它的效果不如释放法

所以我用释放法了

我们没有那个强烈的想要自由的愿望

所以问“我是什么”用不起来

以前莱斯特的学生就往往把它做成冥想了，去享受那个好的感觉了，没有成长

但是，释放一次等于冥想几个月的效果

因此莱斯特后期几乎只围绕释放

只围绕释放这一件事教学

他说，这是对你们最高效最有效的方法

JianWang 2020-09-30 12:36:12

后期莱斯特比较热衷“我是谁”直捣黄龙。

风 2020-09-30 12:36:23

不是，那是前期

“我是谁”是前期

D 2020-09-30 12:36:22

天天坐在家里释放，房租怎么来？平常吃饭的钱怎么来？

风 2020-09-30 12:36:45

释放，它就来

莱斯特就是这个意思

drop into your experience

想要的掉到你的经验里面

D 2020-09-30 12:37:22

释放对房租的贪恋和恐惧，然后他就来了吗？

风 2020-09-30 12:37:39

释放对房租的所有感觉

然后它就来了

D 2020-09-30 12:37:47

那太难了

还不如去挣钱

风 2020-09-30 12:38:21

重点不在于有钱

重点在于这给你打开了一个预览

重点在于你看见这是怎么发生的

从而融化了很多限制

hai 2020-09-30 12:39:33

风老师，想报复是哪个欲望啊

风 2020-09-30 12:39:47

你感觉到什么倾向

想要控制还是想要被认同

也许两者都有

D 2020-09-30 12:40:40

@风?**所有情绪都只分到三大基本情绪里吗？**

不用分其他类别了是吗

风 2020-09-30 12:40:56

情绪就是两大想要发展出来的

the way 里面讲过这个发展过程

可以去看看

D 2020-09-30 12:41:33

你就是莱斯特的化身

风 2020-09-30 12:41:41

别别

我只是学生

hai 2020-09-30 12:41:00

@风?圣多纳法里说是想要安全，我怎么找不到感觉呢

风 2020-09-30 12:41:27

一开始不用注意想要安全

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

看这段莱斯特的原话

你就知道了

所以 92 年的课程让你只去觉察两大想要

释放足够多，底层那个想要生存（对死亡的恐惧）就会浮现出来给你释放

在此之前你用整个想要控制和想要被认同的程序防卫，因此把对死亡的恐惧深深压抑在里面

所以是看不到的

所以你不用被后来写的圣多纳法那本书的说法误导

用简洁的流程就行了

还有几段音频也提到过这个

释放吧，先讨论这么多

DMX 2020-09-30 13:14:43

我有时候做释放练习的时候不自觉的屏住呼吸
这是怎么回事

整两笼大包 2020-09-30 13:16:28
我也是这样，想要控制自己的呼吸让释放更顺畅

风 2020-09-30 13:16:57
你可能比较紧张
想要控制这个过程
没事儿，注意到之后，尽量放松就好了

2020-09-30 （新）风对释放法收费的看法，以及海尔拉里把释放法更改以便适合推广和赚钱

风 2020-09-30 22:45:20
释放，释放……
各地有很多朋友，天天邀请我去玩
所以「旅游」没花钱
只花了路费
火车费

跳跃的火苗 2020-09-30 23:52:10
收费学灵修 要不得

风 2020-09-30 23:52:18
为什么收费？
释放不能丰盛吗？
自己都丰盛不了还教别人？

JianWang 2020-09-30 23:56:34
@风 你最近还在翻译什么？

风 2020-09-30 23:56:46
我没翻译新的
主要是没抽出时间
翻译一篇我就分享一篇
所以没分享就是没翻译
我一直没想明白教释放法怎么收费
这个流程太简单了
几句话就能讲清楚
然后就是不停用
除非你扯到爪哇国去，才要收费
好用也会珍惜
尽力去获得释放法全部的好处
明天中秋节晚上我在火车上
我回苏州
我自己也读过很多宗教、哲学、禅修的东西，现在都不讲了
因为这些概念性的东西很多时候是障碍

我当年学佛的时候也很认真，学「巴利文」读「巴利三藏」

大路 zheng　2020-10-01 00:11:10

为啥佛法放下了？

风　2020-10-01 00:11:36

因为释放法对我来说更高效
莱斯特说仅仅释放一次就等于冥想几个月
这个对我来说很确切
因为我的体验就是这样
以前「内观」修的也还不不错，但它的确不如释放法高效
于是我就不管它是什么，就用对我最高效的东西
现在别人讨论佛法，一般我不插嘴
因为我相信**这种形而上学的讨论往往是无益的**
现在讨论就集中在 how to 上
怎么做
怎么做到
怎么到达
即使学佛法，也是如筏喻者
要知道怎么过河
而且专注点在这上面
在研究上我花了很多年
以前我较为**知识型**
但它带给我的领悟不如我短短的时间内所做的释放大
对自己真诚一点就能发现
自己到底在原地踏步，还是在前进
你接受一些概念性的东西、知识性的东西，很容易让自己有一种错觉
你觉得自己知道得很多
但那不过是头脑的积累
头脑并不能理解头脑之外的东西
它只是用一种已有的经验来揣测一种你没见过的东西
想象、模拟
和真正见到差别又是巨大的
释放法的学习是体验式的
experiential
我见过很多「灵修」和传统宗教的人，脑袋里塞满了各种见解，真的很难进步
今天谈到星空的翻译
星空是早期传播释放法的人
我很感激他的传播
但是他翻译的东西有一个问题
揉进了太多灵修惯用词汇
但其实莱斯特先生不喜欢用那些词汇
莱斯特喜欢用最简洁的语言来表达那些艰涩的概念
他喜欢用日常英语
所以我做翻译也尽量是往日常走

尽量不用那些大词
莱斯特的风格和其他的大师不太一样
他很少使用那些古典宗教意味很浓的词
但他们这样一翻译，又把那些词重新加上去了
所以我如果谈释放法理论，会给自己一个原则
我绝对不使用莱斯特体系以外的东西来讨论它
所有的语言都是他自己说的
我不会用佛法来讨论它，哪怕我学过佛法
我不会混杂两位大师的教导
因为我相信他们各自的道路都是完整的
不需要我们这些小我用头脑去衔接拼凑
我以前读「巴利文」和英译对照版
花了七八个月时间
我觉得把各种教导合起来是一个挺奇怪的事
难不成每个大师都不教完整的地图，需要你用头脑去拼一下？

新入门的话，你可以跟着原始的释放法课程学
直接跟着操作
学会了之后再看后面那个

米妮 2020-10-01 19:16:44
@风?释放法涉及宗教信仰吗？
风 2020-10-01 19:16:53
不涉及
莱斯特说“不要相信我说的话”
the way 里面还引用拉玛纳的话说，没有神，只有你自己
最重要的是**释放法不需要强加给你一套信念系统**
你释放，然后从内在获得领悟
这个不是传统宗教让你先相信一套东西
你可以有
但是随着释放，你会自己看到真相
那时候你不在相信的层面运作，而在知道的层面
你知道是那样，不需要借助一套心智中的信念系统来相信什么
莱斯特也经常提到耶稣基督
以及那句“I am that I am”
这是圣经里面表达无限存在的最好的一句
我给你看下莱斯特自传里面
关于圣经的话

Beginning with “Genesis”, the Bible is the story of our descent as God into gods, and then into man. “Revelation” is just the reverse; it tells of the seven states that man goes through to return to his God-state.

圣经从「创世纪」开始，讲的是我们从上帝(God)下生成为众神(Gods)，然后再成为人的故事。「启示录」则是正好相反，它讲的是从人回到祂的上帝状态，所需经过的七个状态。

The Bible was originally very-good, very-high and inspiring, with specific methodology, as it should be. But because it was outlawed and driven underground during the Dark Ages, and also because so many people without full understanding re-translated it, most of the methodology has been left out.
圣经本来甚好，是非常崇高和启发人心的，也含有具体的方法，如它所该的。但由于在黑暗时代它是非法以及被迫转入地下，同时也由于有太多没完全了解的人的转译，导致其中大部分的方法都已经散失了。

Where is the methodology in the Bible? That's the most important thing: How to do it! Only in Eastern teaching has the methodology been preserved.
圣经里的方法在哪？这是最重要的东西：怎么去做！只有在东方的教法中，这些方法才有被保存下来。

Our Bible is also codified. The Book of "Revelation" is code based on inspirational revelation. Even ministers who have spent their lives studying it cannot understand "Revelation", the most important chapter of the Bible.
我们的圣经也是经过编码的。「启示录」是建立在感召重现(inspirational revelation)上的编码的。即使是花了一辈子时间在研究的牧师，也是无法理解「启示录」这篇圣经中最重要的章节的。?~~?~~?~~?

I've always advised people to get the Red Letter Edition of The New Testament, and read only the red letters. The Red Letter Edition has everything said by Jesus printed in red the rest in black. There you have set out the very-best of the Bible, the direct words of Jesus.
我一直建议人家去取得**红字版**(Red Letter Edition)的新约圣经，并只阅读红字的部份。红字版的圣经将所有耶稣所说话的都用红字打印，其余的则是用黑字。这样你就有了一部架构的非常好的圣经，耶稣的直接话语。

换句话说，现在的基督教其实不懂圣经

只有觉者能开示圣经的密义

D 2020-10-01 19:27:25

@米妮?莱斯特还说过：你如果完全臣服，你甚至可以和耶稣去喝咖啡

风 2020-10-01 19:27:54

嗯，莱斯特说过，只要你接受，你可以和耶稣坐在一起喝咖啡
我也学过圣经
不过纯粹是作为知识性学习
从经院哲学体系
奥古斯丁，阿奎那
莱布尼兹神义论
尤迦南达实际上也注释过一段圣经
莱斯特经常提的那位印度教的觉者

D 2020-10-01 19:29:34

到时候耶稣可能会变出一个手机去付钱，我猜他肯定变出一个华为手机，而不是苹果

风 2020-10-01 19:30:06

华为手机没芯片了，他变个芯片出来

莱斯特经常提两个开悟者
一个是**尤迦南达**，一个是**拉玛纳·马哈希**
古代的主要提**佛陀**和**耶稣**

跳跃的火苗 2020-10-01 19:31:17

印度信印度教和锡克教比较多
佛教在印度衰落了在中国发扬光大了

风 2020-10-01 19:31:41

印度基本没有信佛教的了
非常少
我以前会关心谁开不开悟
学释放法之后我就不关心了
按莱斯特的说法，**完全觉醒有几个标准，绝对宁静，成为心智和物质的主人或者说自由**
学释放法后，我不想在头脑的相信层面运作了
所以我不会用头脑去考虑谁是开悟者谁是不开悟者
莱斯特说，你的你的无限存在是全知全能的，认同你的无限存在就是觉醒
因此，等你释放到了那里，自己看看就知道了谁开悟不开悟了
现在不需要去评判

Bruce 2020-10-01 20:30:46

@风?我朋友问 释放不掉 然后那种堵的感觉在胸口越来越重

风 2020-10-01 20:31:34

情绪是什么感觉？
identify 一下
可用表格辅助

注意愤怒的情绪
然后对它使用三问句
如果持续这样做，感觉自己越来越卡住，就运用六步骤的第五步
看看自己是不是想要改变这个卡住的感受
然后问自己能不能放这个想要改变离开
看看 1992 年的释放法课程，就知道表格的用法了
圣多纳释放法 1992 年教学视频 1
是新手的话，先看看这个

夏姗 2020-10-01 20:41:28

释放对死亡的恐惧 最难的，那些自杀的人不是直接面对死亡 难道他们算自由啦？

@风?请问莱爷爷有讲过关于这个问题的吗？

风 2020-10-01 20:44:49

讲过
莱斯特说**对死亡的恐惧和想要去死是一体两面**
自杀的人其实是因为对死亡的恐惧才自杀的
是的，**释放不想活着和想要去死，都是属于死亡的恐惧**
这个在 the way 的 part 1 就有说

夏姗 2020-10-01 20:49:53

有这种想要去死的念头的人是不是对死亡恐惧更深一些或者以前面对过更多次的死亡的恐惧？

风 2020-10-01 20:50:05

也不是
不过也可能是这样
因为莱斯特在其他音频里讲过 attachments and aversion
「贪爱」和「嗔恨」
他说这两个是一个东西
只不过方向不同
但你的「嗔恨」比你的「贪爱」更细微一些
因为你想要这个想要那个，这个比较明显
所以想要活着的欲望明显一点
对活着的「嗔恨」细微一点
但是它们是一体两面，同时存在

现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要**通过去死来摆脱所有事情**。所以**想要活着**、**想要去死**、**对死亡的恐惧**、**对活着的恐惧**，这四个东西可以被放在一起考虑，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。

这是莱斯特的原话
在 the way 1 里面
讨论过这个主题

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

想要认同和想要控制=世界
因此六步骤的第一步，可以写作“你必须想要自由超过想要这个世界”
也可以写作“你必须想要自由超过想要被认同和控制”
但你实际释放的时候不需要那么复杂
只需要认出这两个想要就行了

D 2020-10-01 20:57:38
但是，我想要释放超过想要自由

风 2020-10-01 20:58:20
第一步只能不断确认
一开始做不到
但是你释放之后，会感觉更自由
这个更自由的美好体验会让你更想要
那是第六步对第一步的促进作用
也是 gains book 的用法
你记录下自己的收获
这会让你越来越认识到自由的价值，从而也越来越想要自由
莱斯特在一个 going free 的音频里面讲过这个
第一步可能一开始有点抽象，但你每次释放，都能体验到“更自由”是什么感觉
慢慢它就对你不抽象了

圆梦 2020-10-01 21:03:53
如果发信息别人不回，怎么释放这种牵挂？

风 2020-10-01 21:04:20
你对它当下有什么感受？

圆梦 2020-10-01 21:05:01
@风?被人冷落的感觉

风 2020-10-01 21:05:58
释放这个感受
就行了
释放法是针对感受
不管什么境况
你对它都有一个感受

圆梦 2020-10-01 21:06:54
用插管子的方法还是问句？

风 2020-10-01 21:07:12
我用的是问句

我目前翻译到 part 4
这个是进阶课程
莱斯特给「圣多纳」毕业生讲的
新手建议先通过那个 92 年的释放法课程学会释放

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1
圣多纳释放法 1992 年教学视频 5
释放法进阶课程
按照这个顺序看
先用第一个视频学会基础释放
熟练之后开始学第二个视频里面的释放欲望
学会之后，你就用那个释放欲望的
然后想要自由再看进阶课程

自在人生　2020-10-01 21:08:27
@风?以后不会能再问你吗
风　2020-10-01 21:09:47
欢迎提问

自在人生　2020-10-01 21:10:19
视频 5 是释放欲望吗
风　2020-10-01 21:10:27
嗯
自在人生　2020-10-01 21:10:58
谢谢

风　2020-10-01 21:11:01
let go 我一般喜欢翻译成让它离开，或者放它走
能不能放它离开？
愿不愿意？
什么时候？
感受是 suppressed energy
是被压抑的能量
它自己也想要把自己推出去
你只需要放开压力，不再压住它，它就被释放了
不需要做任何努力，这是自然的

圆梦 2020-10-01 21:12:06
@风?不能，感觉好像一直疼，以前没感觉到
风　2020-10-01 21:12:32
不是释放身体感受
是 feeling

你的情绪
比如担忧，恐惧，愤怒，抗拒
悲苦，冷漠
自尊自傲
释放这些情绪

当下如是 2020-10-01 21:13:14
只需要感受情绪然后问这三个问句吗，需要对照情绪表吗？
风 2020-10-01 21:13:44
如果你无法辨识自己的情绪，可以用情绪表辅助
之所以辅助是因为很多人把习惯情绪当背景
当下如是 2020-10-01 21:13:55
可不可以只是感受情绪然后问问题不加以分类
我感觉分类的话会落入头脑的范畴
风 2020-10-01 21:14:03
可以是可以
但是上溯会更有效果

这张图表是对你潜意识头脑的一种客观的观察。我的意思是，当你在这张图表上工作时，你会发现你每天体验到的情绪，几乎没有什么是不能从这些分类中找到的。我们拥有的每一个感受，你会发现都在这些分类中。另一个我们把它分类的原因是因为它确实有帮助。我们想到自己的潜意识时，它经常像是个垃圾堆。你甚至不想看到它，因为你把很多东西堆在那儿……我们把它堆成垃圾堆、垃圾室……我们对自己潜意识头脑做同样的事情。我们保持着过去的很多东西，它们有意识地显化为我们的感受，推动这个世界。当然，另一个我们不想去看到我们潜意识的原因是因为它们混杂在一起，这张图表的一个目的是**帮助你把它们分离开来**。当你有一个头脑，一个潜意识头脑，你最好把它像这样组织一下，你的感觉就是像这样组织运作的。把它们去除迷雾，让你更容易地去觉察到此刻的感受是什么，然后你就开始知道要做些什么了。现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，**在每一个分类下面都有很多感受**。在这个课程中我们要做的事是当你觉察到当下的不管什么感受时，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，你要做的是上溯（trace）到这些分类中，我们这样做的原因，是**每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受**。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。

课程是这样说的，你可以参考下
不过，尽量用感受不要用头脑分析是对的
feel，don’t think

释放法是体验式的

我现在不用任何莱斯特先生去世之后，他的学生改动的方法和书作为参考资料

我个人推荐的主要是 **92 年莱斯特先生的** sedona institute **里面的原始课程**

使用这个原始流程做参考

然后结合莱斯特后期的进阶课程音频

我只选取这两类资料来讨论释放法问题

海尔成立自己的商业机构之后写的书，拉里写的书，以及其他的说法，我都不采取

不反对，但也不采取

因为原始课程非常简洁，是莱斯特亲自创立，它很完整，很清晰，不需要掺杂新的东西

自在人生 2020-10-01 21:18:40

原始课你不发我们找不到吧

风 2020-10-01 21:19:38

在油管上

YouTube

国内看不到

国外也是近期有人发上去的

因为国内释放法资料的不完整，我以前走了很多弯路

所以现在希望新人不要走这个弯路

国外也没有教原始课程的

也应该是以前的学生上传的

应该感谢那个上传的人

包括上传莱斯特后期音频的人

因为国内把《终极自由之路》当成实践指导，但是他们不知道里面的一些情况

莱斯特十八年内尝试了很多方法来教学

但是学生没有获得成长

在 **1975 年**的时候他**发现了释放法**

发现一次释放等于几个月冥想

从此学生通过这套释放流程开始了成长

莱斯特认为他当年如果有释放流程和六步骤会成长得更快

所以后期音频都是围绕着释放法

但是《终极自由之路》是前期音频的集结

也就是没有对学生起到太大作用的那十八年教学的集结

原来我刚学释放法时，**国内的释放法圈子很喜欢在《终极自由之路》里面找方法**

其实这个应该是一个误导

但我发现后期创立释放法之后的莱斯特音频几乎无人翻译

这也导致国内不太了解这个状况

因为市场上有很多人在教，他们不能教的一样

所以都改变了

国外的释放法教学也是这样

拉里，海尔
以及其他小众的
商业化的原因
D 2020-10-01 21:31:56
我觉得拉里不是
拉里是真正意义上的莱斯特学生
风 2020-10-01 21:32:16
拉里的机构每天都给我邮箱发广告
D 2020-10-01 21:32:22
哈哈哈哈哈哈哈
打脸了
风 2020-10-01 21:32:56
但是莱斯特还没发现释放流程
就是说他知道怎么释放，但不知道怎么教别人释放
因为莱斯特说，觉者是全知，全能
所以他就是知道
他不需要有经验
他就是知道哪个更有效
哪个更好
哪个更适合你

天天给我发广告

风 2020-10-01 21:37:45
莱斯特的最适合我
我始终是这样说
因为它对我最有效
因为我只能代表我的个人经验
也许有人适合其他的
真理是一样的
没有两个真理
但是不同的路径可能适合不同类型的人
这个我不能用自己的经验把所有人都涵盖了

风 2020-10-01 21:48:17
拉里还搞了一个测量仪器，比较有趣

**iCap 释放测量表是一款测量脑波的仪器，释放时戴上这个测量表，能显示抗拒度数。把抗拒释放出来，度数就下降，从中可以检查释放进展。在演讲中拉里经常推销这个测量表，宣传它的好处，中文翻译省略了这些内容。

抗拒度数
我个人觉得有点扯

之前在国外的时候我都想搞一个玩玩
估计就是个测脑波频率的仪器

D 2020-10-01 21:59:46
多少钱啊？换算成人民币？

风 2020-10-01 22:00:02
不知道
但他的课程卖的相当贵
我想这个也不会便宜

幸运星 2020-10-01 22:03:07
请问拉里开悟了吗

风 2020-10-01 22:03:41
他和海尔都没说自己开悟
一套课程下来要 800 多美金
再加上莱斯特音频也卖
800 多美金是光盘
现场上课更贵

....

这是拉里的释放法机构卖的莱斯特系列音频的售价
现在这些大部分音频都被好心人传到油管上去了
所以也不用买他的了

Nothing 2020-10-01 22:10:23
海尔机构呢[憨笑]

风 2020-10-01 22:12:17
......
海尔机构卖这几本
这两个视频免费看
其他的音频以书的形式出版了
但这些资料其实我们也都有了
第一本应该是修改了
那本我看过
他说与莱斯特合着的
其实就是把莱斯特的音频资料后面加上了一段自己的见解
后面的不知道
happiness is free 那本
老外也经常吐槽
说现在的圣多纳机构变成了一个 money maker
他感到很难过

风 2020-10-01 22:20:57
油管上能找到的我都听完了
这个 up 主上传了不少后期音频
很不错

整两笼大包 2020-10-01 22:21:49

公众号的是你下载的还是录屏下来的？我还以为不是同一个版本的，听起来没有那么清晰

风 2020-10-01 22:22:21

那个应该是群主下载配上去的，我是直接从油管翻译的

整两笼大包 2020-10-01 22:23:31

还有一部他的学生制作的关于莱斯特的电影，一路走来

但是没有完整版

风 2020-10-01 22:23:52

这个不是一路走来

这个应该翻译成，走完全程

go all the way

这是莱斯特经常说的话

走完全程

Nothing 2020-10-01 22:26:40

莱斯特是 1994 年走的吗？

风 2020-10-01 22:26:47

嗯

Nothing 2020-10-01 22:27:15

才这么点时间就被修改了

想想佛法都 3000 年了被修改成什么样了

？？？ 2020-10-01 22:27:45

想问一下，有没有莱斯特自己写的书[可怜]

风 2020-10-01 22:28:00

莱斯特只有一本自传是自己写的

还有一本《终极真理》

后期他没写过书

只有音频

但是释放法是他独创的最推崇的方法

前期教导我现在看得很少了

以前读了很多遍

几乎能背

匡波 2020-10-02 08:27:08

我准备买莱斯特的国外音频

风 2020-10-02 08:37:49

买了帮我们看看有没有新内容

群主那个搜集大部分音频都不完整

只有十分钟左右

油管上上传了很多音频

不过应该还有没上传的

能释放就行了

搜集资料的事，随缘

编辑 by **欧米** 2022.06.22

自由的风声

聊天记录 2

2020.10

目录

2020-10-02 （新）风翻译完了进阶资料，以及对释放流程的总结 1

2020-10-02 风开始闭关持续释放，短短几天获得了不可思议的体验，释放也成了常态 6

2020-10-08 （新）风对臣服不是释放法的最清晰的讲解，以及闭关持续释放五天后的感悟：持续释放一天抵得上你断断续续释放好几年 18

2020-10-12 （新）风引导释放想要控制，对想要控制讲解的很清晰 25

2020-10-12 风带领原始释放步骤进行示范并且讲解其中的关键点 33

2020-10-14 （新）持续释放的体验分享 42

2020-10-15 （新）风讲解什么是想要控制，什么是卡住，以及带领释放想要控制和卡住 .. 45

2020-10-15 风继续引导原始释放流程，如果你去释放一个你觉得不可能的事，释放之后，那个不可能看上去就变得更可能一些了 55

2020-10-15 风讲解和用流程引导释放，分享一个“知道”接着一个“知道”发生的体验 .. 67

2020-10-15（新）风讲解业力，心智，如何释放疼痛，以及莱斯特后期才开始传授释放法 . 79

2020-10-16 风探讨入群的原因，释放死亡恐惧的方法，以及对奇迹课程的看法 89

2020-10-16（新）风总结释放欲望流程，回答一些问题，并且带领大家释放 103

2020-10-18（新）风解释六步骤 120

2020-10-20 我们所谓的梦境比物质世界更真实 121

2020-10-20 风闭长关前专门引导群友释放 1 122

2020-10-21 风闭长关前专门引导群友释放 2 136

2020-10-21（新）引导释放恐惧 147

2020-10-22 风闭长关前专门引导群友释放 3 151

2022-10-22（新）对刚接触释放法的朋友说一个问题 170

2022-10-22（新）释放流程没有任何一步需要努力，不需要努力集中精力 174

2020-10-22（新）压抑的很厉害该如何释放？ 177

2020-10-22（新）身体感受只是表达,情绪才是原因 180

2020-10-23 风引导群友释放 182

2020-10-23 不要去试图努力释放，只是简单的感受一下 190

2020-10-23 对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因 197

2020-10-23 澄清原始方法的重点 200

2020-10-23 风讲解六步骤 202

2020-10-23 六步骤没有叫你辞职 206

2020-10-23 只要你完全释放掉，一个念头，它就按照你想要的进行 212

2020-10-23 唯一阻碍你自由的，就是你不想要它 215

2020-10-23 饿是一种身体感受，这其实已经是表达了 216

2020-10-23 风在闭关时清晰地看到了六步骤能够导向终点 219

2020-10-23 释放和旁观有何不同？ 224

2020-10-24 七觉支 229

2020-10-24 想要自由，就是想要摆脱一切限制、一切感受 230

2020-10-24 第二步的用法 234

2020-10-24 能细致的描述一下“允许”吗？ 235

2020-10-24 帮助学生学习好 236

2020-10-24 六步骤是一个地图 240

2020-10-24 少用头脑分析，只释放表面浮现出来的 242

2020-10-24 释放法第四步持续释放解释 245

2020-10-24 不要用自己发明的”只是觉察” 247

2020-10-24 与老公吵架 250

2020-10-30 没有想要控制的程序，你就会释放得更顺一些 251

2020-10-30 只是在释放这两种程序而已 252

2020-10-30 触及了死亡的恐惧之下的分离感 252

2020-10-30 风与天成 — 莱斯特在世时教导的课程是收费的还是免费的？ 252

2020-10-30 风与天成 — 当时风的生活状况 253

2020-10-30 风与天成 — 天成的地址 255

2020-10-30 三种状态 256

2020-10-30 风与天成 — 沉溺在痛苦中的人太容易满足 258

2020-10-30 得不到认同，因为世界不是像你想的那样运作 259

2020-10-30 风与天成 — 如果你想要控制，这种心智冲突会让你很疲累 259

2020-10-31 释放“想要”，让全世界变成你的水杯 261

2020-10-02 （新）风翻译完了进阶资料，以及对释放流程的总结

大路 zheng　2020-10-02 08:47:11

@风?如果有亲人好朋友生病的话，他们对释放法又没什么感觉，或者不愿意实践，有可能用释放法从我这边来帮助到他们吗？

风　2020-10-02 08:47:25

你自己释放也行

你可以释放好他们的病

莱斯特说过

外面没有事物，只有你的 picture

你不用相信他，去试试看

D　2020-10-02 08:50:18

别人跟莱斯特合照，照完之后照片里面都没有他

他说：这足以证明，每个人都有单独投射出的世界

大路 zheng　2020-10-02 08:58:30

@风?操作流程都是一样的么？对好朋友的这个病，我有什么样的感觉？然后…

风　2020-10-02 09:01:46

操作流程不变

直到你“看到”他是完美的

我的意思是，你完全释放了这件事之后，你就会知道它已经是你的了

这在进阶课程里有

the way 里面就有

风　2020-10-02 11:00:16

早期资料只要释放控制和认同

因为安全你看不到

其实他更喜欢用**生存**，或者**对死亡的恐惧**这个词

你是如此处于**防卫状态**（on guard）

防止那个对死亡的恐惧被你看到

因为你认为它等于真正的死亡

只有释放了足够多的想要控制和认同，你才能触及到那个对死亡的恐惧

接下来才能释放

所以原始的六步骤里面只有控制和认同

并没有加上安全

世界=认同和控制

匡波　2020-10-02 11:03:45

还有安全感

风　2020-10-02 11:04:03

安全感不是

莱斯特说**世界=认同和控制**

因为对死亡的恐惧本身不属于世界

它却是你所有情绪的**最底层驱动力**

所有**情绪都是生存程序**

如果真的感觉到了，那么可以释放

“对死亡的恐惧”在控制和认同底下

释放完那个就结束了

幸运星 2020-10-02 11:10:22

我觉得安全感最难释放

其实我们追逐金钱，健康，都是为了安全感

恐惧是我们最大的底层能量

但是好消息是四个月差不多释放得差不多了，还有一些。释放到元旦就可以了。

不断地释放，假我越小，真我越为我显化。[强]

风 2020-10-02 11:14:32

那应该不是，对死亡的恐惧如果被你看到，只需要释放一两个星期

之后就自由了

完全自由

整个心智被释放

情绪层面的恐惧，还是被想要控制和想要认同驱动的

那个和底层的“对死亡的恐惧”不是一回事

风 2020-10-03 07:10:48

还有最后一部分 part 6，我一并搞了算了

莱斯特：我们的基本哲学非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上保持的。当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的。我们一直是全能、全知，是完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变。除了一直扭头看向别处，“它在那儿，它在那儿”，“我是谁，我是谁”，就像是酩酊大醉的醉汉，试图去发现我们是谁、是什么。然后，我们的一部分——我们叫它心智——使我们目盲，让我们看不到我们无限制的存在是固有而天然的。心智一天 24 小时，无意识地在外部的世界中寻找着绝对安全，但它不在那儿。所以每个人每天都在错误的方向上无意识地占用了 24 小时，寻找我们在哪里、我是谁、我们是什么、我们的安全在哪里，这是一个 100%无望的、充满挫败感的方向。 如果你的基本天性，是完整的、完全的、永恒的，为什么你每天花那么多时间，去为了生存而缠斗？ 比较好听的说法是无知，而我给你们的实际说法是，任何聪明的人会说“天呐，如果我知道那个，我会马上成为它。”**成为你所是，并不需要花时间。**成为你所是，**所需要付出的努力是零。**但成为你所不是的、成为有限制的，会花上无尽的、费劲的挣扎、不快乐和挫折。

现在，你们中的所有人都听过我所说的。在这个房间内有多少聪明人，放下挣扎，仅仅是允许你的无限存在去存在。这样的话，你在每一刻都会有一个毫不费力的，极度快乐的生活。我们多少人去这样做了？你情愿去变得痛苦，你情愿去做那些在我的眼中最愚蠢的事情。如果你可以仅仅通过一个念头拥有任何事情，这些所有的挣扎是为了什么呢？我说你们是愚蠢的是因为这可能会帮助到你们。这里有谁是不想变聪明的吗？所以，聪明一点！ 如果你需要世界，通过毫不费力的念头来运作，允许它掉到你的膝盖上，放走你的所有痛苦。 这很简单，这很容易，这很快速——如果你去做。如果你不去做，它就是复杂的、极度难以到达的、挫败的、痛苦的。 但选择权在你。你可以成为你现在所是的样子，完整、完全、完美，或者你可以选择看向别处，一天 24 小时。所以我们会做什么？在接下来的一到两个月时间内。是选择聪明，还是选择愚蠢？ 我会给你们答案，我希望我是错的: 我认为你们会选择愚蠢。但我不能搞清楚为什么你们选择愚蠢。因为在我追寻答案的时候，我所认识到的第一件事情就是我是愚蠢的。我说了不止一次，我说"莱斯特，你真是太愚蠢了！愚蠢！愚蠢！愚蠢！″，说了三次。我是认真的。 所以，你们听到我谈论愚蠢，我并不想要变得愚蠢，而这是我调转方向的关键。接下来的一件事当然就是看向正确的方向。我知道了我花了四十年试图在外面寻找的东西，其实不在那儿。它在最底层。 所以只剩下一个方向了，向内。我是什么？世界是什么？我和它的关系是什么？这些都是关于什么？ 在我问出来之后，答案来了。在一切结束后，我可以看到我的步骤。我把它打包进这个方法中，这是一个非常高效的技巧，但你只是局部地、最小限度地运用它，而不是完全地、最大程度地。如果你最大程度地运用它，它只会花上你几个月时间，然后你就不再有压抑的感受了。

横在你和你的终极存在之间的唯一事物就是**你被压抑着的感受**。所以理所应当地，去做出决定，停止愚蠢，变得聪明起来，释放全部这些被压抑的感受。在一到两个月之内。我不认为我可以给你们比这任何更好的启示了。我可以说你能在一或者两个世纪内做到，但为什么不是现在？你现在就是无限的存在，为什么不仅仅是放它们离开？释放所有的遮蔽物，它们都在你的感受中。 对我所说的有任何问题吗？我已经说完了我要说的。

学生:（听不清）

莱斯特: 是的，我四处走动，在脸上挂在一个美好的微笑，每个过来的人我都给他一个拥抱。然后，我说我属于一个灵性组织，然后……blablabla，这些都是行动的借口。你会发现我几乎很稳定地穿行在形而上学的社区中。圣多纳是一个对那些社区来说非常

好的聚集地，但这在哪里其实都有。他们真的可以用一个词来归纳，自尊自傲。形而上学的、灵性的人们迷恋于自尊自傲：我知道的比别人多，我离上帝更近，我知道能量的漩涡在哪里。但这是错误的，所有能量的漩涡在你的眼中。 我猜有人带我去过某个漩涡，我和 Zara 走在一起，我说“它在哪儿？”，她说″你就在那上面″。我说“哪里？”，她说“石头上”。但那是错的，我的上帝。 我想要去体验，但我没有从石头上得到任何感觉。 那些石头在你的头脑中，你相信它。这是真的。 宇宙中所有的力量都在你的眼中，你说“我”，“我是” ，不要把它给石头。你会在石头和坚硬的地方之间。（笑声）我回答了你的问题吗？

学生：（听不清）

莱斯特： 释放你的非爱的感受。你此刻的基本天性是基督式的，这是我们每个人的天性，它被遮蔽物覆盖了。它被遮蔽物——非爱的感受所覆盖了。你有任何不爱的事物，就有一个非爱的感受。所以你必须放走所有这些感受，剩下的就是纯净的爱。 你并不需要一个博士学位去理解这些，事实上他们是错误的、是装饰，因为他们试图通过头脑去得到它，而头脑是障碍。**心智维持着所有的限制，在你的存在中，你是无限制的**。 我说“你是吗？”，你说“是的”，我说“那就是了”。为什么有那些麻烦？ 成为一个极度的限制性的车架子。 我现在回答了你的问题吗？还有别的问题吗？

学生： （听不清）

莱斯特： 不去释放它。（笑声）你说你要去这样那样，而不得释放它，为什么不去释放它？okay，**你想要痛苦，想要抓紧这些感受**，上帝保佑你，我还能说什么呢？ 但这就是答案。 不论你要问什么问题，现在问我吧。

学生：（听不清）

莱斯特： **谈论它，会替代去做它。**而这是你允许自己去做的。所以我说不去释放。受苦，这是可怕的！他可能会去受苦，而不是生气、想要杀了我，因为他知道我的意思，这是个选择，去受苦，还是成为你的终极幸福——那是你的基本天性。 这里的存在，是上帝的存在，上帝的全宇宙的无限存在。因此你的存在必须被包括在内。当你认同你的存在，你在认同你的上帝的部分 ，成为上帝。上帝能做你希望的事情吗？他的秘密就是有一个比他所说的更大的银行。

学生： （听不清） ……我花了很长时间去探寻，通过问我是谁，然后到了那个“我是”的地方，尽管通过我的头脑，尽管是通过我的理解，因为……怎么去通过其他方式去做？

莱斯特：你有那个释放技巧吗？你什么时候完成那个课程的？

学生：一月份。

莱斯特：okay，你现在应该自由了。我说它会花费你三个月，或者更少时间。如果你「贯彻」六步骤。 我知道这个，因为我花了三个月时间，而我没有六步骤。它们是在我进行的过程中发展出来的。 我认为如果我从六步骤开始，我可以在一个月内完成它。这不需要花时间，因为“你就是那”。你是那个无限制的存在，它在哪里，它是你的存在。但是你完全参与到成为一具身体当中了。用一个方法去让你的心智安静，你的真我对你就非常明显了，这就是事实，你是无限制的。仅仅是你的感受，聚集了"我不能"。使用主张，是试图进一步程序化，先是好的东西，紧接着不好的东西出来了。这给你更多的要摆脱的程序。 总之，可能对除了 5%的人之外，它起不到作用。它对你起作用吗？

学生：（听不清）

莱斯特： okay， 我们的物理治疗当然比物理疾病要好。但是你处理它的方式，是宇宙中有可能的最具限制性的方式。有一具物理身体，确认它，然后把你自己囚禁在里面。所以，“主张”起作用，它卓越地将你保持束缚，你在圆圈里面循环。 对你的身体释放，然后只要仅仅通过一个毫不费力的念头，你的身体就会完美，如果你想要完美身体的话。**身体是你心智的精确复制，心智是你所有的念头和感受的总和。 所以摆脱你所有的感受，你的心智就安静了**，然后你就会维持在你所是的无限存在中，对它有意识。简单。如果你去做，就非常容易。 如果你不去做，那就不可能。 还有别的问题吗？OK，所以，讲道结束了。唯一你们必须要做的，就是释放。

the way 系列翻译完毕

然 2020-10-03 10:21:07

感谢风！

风 2020-10-03 13:28:30

不客气

the way 的最后，还是回到释放

释放吧

不客气，不过要注意，**莱斯特的音频资料是进阶课程，它不能替代释放法的基础流程**哦

释放情绪的流程

第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？ 愿不愿意？ 什么时候？

第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

我总结了一下

释放欲望的流程
第一步：允许自己感受当下的感受
第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制
第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？ 你能放它离开吗？
第四步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？ 你能对此更有觉察吗？ 你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

释放欲望这个也总结了一下
这个就是视频里的引导过程

2020-10-02 风开始闭关持续释放，短短几天获得了不可思议的体验，释放也成了常态

风 2020-09-30 19:29:40
释放的感受很特别
被压抑的能量离开身体，同时心理上产生更愉悦的感受
move up
向上移动
至少会产生无畏以上的情绪
很清晰
所以释放不会和其他体验搞混

繁星 2020-09-30 19:29:46
这个音频里面莱斯特一直在讲的释放“倾向”
这个**倾向**是什么意思呀
风 2020-09-30 19:48:26
倾向应该是欲望
因为莱斯特说过“想要认同的倾向”这种话
无心 2020-09-30 20:04:18
@我是无限?@风?请问莱斯特说的丢弃，是怎么操作的
风 2020-09-30 20:04:32
就是释放
无心 2020-09-30 20:04:35
丢弃有没有流程
风 2020-09-30 20:04:51
没有，**流程是发明释放法之后才有的**

无心　2020-09-30 20:05:47

丢弃怎么操作，应该没有问句了吧

是不是，像丢垃圾一样丢弃感受，情绪和欲望

风　2020-09-30 20:07:04

你为啥不用释放呢

莱斯特说释放流程是他发明的最高效的技巧

无心　2020-09-30 20:08:23

我感觉丢弃比流程快

风　2020-09-30 20:08:40

前面的教学对人没有什么帮助

莱斯特说释放法是最快的方法

看你相不相信莱斯特

风　2020-10-02 10:43:20

其实莱斯特讲的进阶的意思应该是做到**那几个指引**

get everything you want by releasing only

go directly to fear of dying

仅仅通过释放获得你想要的所有事情

或者直接去释放对死亡的恐惧

有好几个指引

做到任何一条都能快速达到自由

我　2020-10-02 10:53:59

这样直接不断释放想要改变的欲望，内心的各种情绪欲望感受不断上浮，最后就剩下死亡恐惧，一样的上浮离开。这就是直接释放。释放死亡恐惧的方法。不需要通过其他事情去激发，去想象。

风　2020-10-02 10:56:57

嗯，只要释放 stuckness 就可以

post graduated way

还在火车上

接着释放一会儿

之后打算闭关释放一段时间

向着自由目标而去

出关见

Nothing　2020-10-02 11:38:28

多翻译几个资料再闭关呗[呲牙]

风　2020-10-02 11:45:53

释放不能拖延啊，现有资料其实已经够用了[憨笑]

等我出来再继续翻译

风　2020-10-03 00:28:50

我觉得我还是把 the way 翻译完

刚刚听了后面两个部分
重新听了一遍
又听了 beingness 一遍
感觉非常鼓舞
我觉得这个资料还是应该先分享出来
我还又听了一遍 happiness is love
这个其实就是莱斯特自己讲述自己的觉醒过程
《一个爱的故事》的蓝本应该就是这个音频
还有 get high to release
这些教导本身都太棒了
因为在外，我用手机翻译
好了，the way **系列**翻译完毕
莱斯特的 beingness 音频，我之后在翻译出来
也很好
莱斯特的教导简洁有力
很简单
你有任何感受，那就是想要控制或者想要认同驱动的
而想要认同和想要控制就是为了保障你作为身体的生存
那就是对死亡的恐惧在底层驱动
不管那感受是什么，事情就是这样

我在集中释放，每次集中释放的时候，我只需要睡不到四个小时

跳跃的火苗 2020-10-03 10:25:15
@风?集中释放是什么意思如何做

风 2020-10-03 10:25:36
哦，我的意思就是什么也不做，只持续释放

跳跃的火苗 2020-10-03 10:26:49
直接释放三大基本欲望吗

风 2020-10-03 10:27:09
嗯，辨识两个就行了
底下那个会自己冒出来的
the way 最后的收尾回到了原点
你们唯一要做的就是释放
释放吧，就只是释放
贯彻六步骤
很快就能达到终点
你指望莱斯特说点别的来满足你的头脑？他不会说的
big bite instead of a bit bit
咬一大口，不要总是一小口、一小口
把这个方法用到极致

D 2020-10-03 12:41:18

@风?**麻木无情绪怎么办？其实对“某件事情”是不满的，但是没有情绪或者说察觉不到**

风 2020-10-03 12:41:39

这也是一种情绪

the way 1 里面，**莱斯特专门针对模糊不清的情绪有过论述**

释放想要改变模糊不清的感受，感受就会变得清晰

这实际上就是六步骤的第五步

D 2020-10-03 12:42:46

莱斯特说一个月可以走完全程，我没有看见任何人，或者莱斯特的亲传弟子谁达到过

风 2020-10-03 12:42:59

别人不重要

重要的是，我们要做到

莱斯特的教导够用了

你不需要等待另外一个人自由

D 2020-10-03 12:46:21

@风?我早就想跟莱斯特一样去释放了，可是我一停下来工作，我的房租就交不上了，饭钱也没了

风 2020-10-03 12:47:29

释放法在人前人后都可以用

你如果强行想要 isolate，那是行不通的

D 2020-10-03 12:47:45

关键是手机在身边真是个累赘！我每次想静下心来释放的时候，小我总对我说：哦，我的上帝啊！老伙计，我们拿起手机先玩把连连看再说，怎么样？

风 2020-10-03 12:47:45

莱斯特说过

因为你的业力会驱使你去行动

所以，试着保持不行动是没有用的

只有释放有用

only releasing help

你被感受程序所驱使，是因为不愿意去看那些感受

但你有选择权

我们有方法

有释放流程

其实没什么难的

释放情绪的流程

第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？愿不愿意？什么时候？

第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

释放欲望的流程

第一步：允许自己感受当下的感受

第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制

第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？你能放它离开吗？

第四步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？你能对此更有觉察吗？你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

刚刚在隔壁群有人问基础流程
我稍微把视频的内容总结了下
视频里的引导就是这样
这个流程可以参考

文敏 2020-10-03 14:22:58

愤怒是不是两种都有？？？

风 2020-10-03 14:23:26

所有的都两种都有

Emilie 2020-10-03 14:23:40

感觉那个“冷漠”翻译的不太精确
个人还是倾向风推荐那个情绪表里翻译成“万念俱灰”，更精确一点

风 2020-10-03 14:28:29

我看视频里面他们经常用 powerless 来指代
无能为力

芳菲 2020-10-08 11:02:22

释放后脸一直麻，我再释放麻的感觉吗？
脸麻就是从昨天开始出现的，以前都没有这样的现象

风 2020-10-08 11:02:45

如果它打扰到你，你就释放吧
释放那个想要改变
不是释放脸麻
你想要控制，觉察到，释放想要控制

芳菲 2020-10-08 11:03:30

想要改变这个我得再体会一下
我就是问自己——**我能释放掉现在想要改变脸麻的欲望吗？**——这样问吗？

风　2020-10-08 11:03:56

想要改变也是一种感觉

feeling

感觉这个想要改变

然后放它离开

对死亡的恐惧也只是一种感觉

莱斯特说的

我只是复述

芳菲　2020-10-08 11:05:17

但是刚刚我才体会 想要改变是一种感觉

以前觉得好抽象

风　2020-10-08 11:09:23

嗯，抽象的东西你无法操作

所有事物的驱动程序，都是感受

survival programs

生存程序

文敏　2020-10-08 11:21:09

想要改变里面有期待和急切吧，有点着急去实现。

风　2020-10-08 11:22:28

这个，其实换一种说法可能更清晰

期待和急切是情绪

它们都是被想要改变的感觉推动的

释放了想要改变，这些个体的情绪也都会消散

芳菲　2020-10-08 11:26:31

欲望比感觉更深吗？

我每次释放当下的感觉很快，但是看大家都说要释放背后的三大基本欲望？我就有点不知道到底是释放感觉还是把感觉归类到欲望？

风　2020-10-08 11:27:16

莱斯特的理论

你想要作为一具身体生存，于是发展了对死亡的恐惧

这是所有情绪的最底层驱动

所有的欲望

为了保障生存，你发展了想要认同

为了想要认同，你发展了想要控制

所有情绪都是想要认同或者想要控制

所有思想都被情绪驱动

因此，整个心智的结构，就是这样的：

“对死亡的恐惧（想要生存)——想要认同——想要控制——九大情绪状态——具体感受——思想——世界”

前一个驱动后一个

底层释放掉了，被它驱动的那个也被释放掉

如果你感觉有一个问题，那一定有一个欲望

压抑，就是想要控制在运作

释放想要控制了，你就不压抑

underneath 的想要认同和想要生存就会浮现

但是如果不释放掉更底层的想要认同和想要生存，想要控制就会不断被发展出来

所以，**持续释放是关键**

让释放一次又一次发生

一次接着一次

触及到更底层，更底层

直接上浮离开就行了

有想要改变再释放想要改变

如果释放得足够多，就会像莱斯特说的那样“floats up and floats out”

像波浪一样不停被释放出去

这回闭关 floats 了两天

high 得不行

能把六步骤用起来就是进阶了

阿莱的进阶课程，也就是翻来覆去地讲怎么实践六步骤

D　2020-10-08 13:13:09

@风?困怎么释放？

莱斯特对用困来抗拒释放这一项有没有具体说明？

风　2020-10-08 13:14:27

有啊，小我抗拒时，你想要睡觉、做别的事情

但是你不需要特别的方法来释放困

如果你想要控制，那就释放它

D　2020-10-08 13:21:22

@风?讲讲闭关心得

风　2020-10-08 13:32:02

没啥心得，就是 high

持续释放本身会给你一个动力

让你释放更多

走到更高

这个 high 基本上都是没法描述和想象的东西

倚天　2020-10-08 13:34:29

@风？饥饿感如何释放？

风　2020-10-08 13:35:00

对任何让你不舒服的感觉，你都可以释放想要控制

你想要改变那个感受

觉察到这个想要改变

让它浮现出来，释放掉

饥饿感和困倦感我都经常释放掉

慧轩 2020-10-08 13:36:06

你的 high 要不要释放@风

风 2020-10-08 13:36:30

要

莱斯特说，要 **get high to release**

要继续释放掉那个 high 的感觉

释放掉你还是可以吃饭

睡觉的话，释放到第三天的时候就没睡了

很有精力，一点不困

时代万物互联 2020-10-08 13:39:12

释放想要钱，钱可以自动来吗

怎么自动来

风 2020-10-08 13:39:51

会

释放

就自动来

完全释放

时代万物互联 2020-10-08 13:41:09

有过实操案例吗，

分享下，

瞬间达到

风 2020-10-08 13:41:35

太多了

一时想不到分享什么

我记得莱斯特对他的一个学生 Michael 说话

说你已经到了那个想要什么就创造什么都状态

但为什么不到那个物质化的阶段

也就是星光界的阶段

他说继续释放，你就到了

你可以瞬间显化物质，瞬间让物质消失

可以 teleport，瞬间移动

慧轩 2020-10-08 13:44:07

那会也不能再叫人了吧

2020-10-08 13:44:25

还是人

但是物质世界的限制已经被释放了

三个层面

physical 的层面，也就是**物质世界**

创造是延迟的

你产生一个念头，过一段时间它才发生

于是这个世界就看上去错综复杂

astral 的层面，你只要想，事情立即发生
casual 的层面，只要有一个欲望，立即就被满足
无色界，色界，欲界
casual 世界的**因果体**是非物质的
astral 的身体是由纯粹的光子构成
因此它在你想了之后立即形成你所想的样貌
physical 的物质是被冻结的能量
它会延迟一些发生
你本来就同时有这三个身体
思想（thoughts)的集合
心智不是别的，仅仅是所有思想的集合
释放掉心智，剩下的就是无限存在
当你认同自己的无限存在时，如果你想要身体，可以瞬间创造一百具
但你不会认同其中任何一具身体为自己
以上我说的都是莱斯特的原话
嗯，释放了整个心智，剩下的就是无限存在
就这么简单
释放吧，看看会发生什么
看看后面有什么
release all feelings， your mind quiet， that’s it

倚天 2020-10-08 14:01:18
@风?你怎么释放这个 higt 呢？

风 2020-10-08 14:03:26
let up and let go 而已，没什么特别的

倚天 2020-10-08 14:05:51
关键是觉知它也只是一种感受，对吧

风 2020-10-08 14:06:30
嗯
觉察到它是感受，就可以释放

倚天 2020-10-08 14:08:50
有没有见到莱斯特的梳子？ @风

风 2020-10-08 14:10:26
还没有
我打算继续释放
今天出来透透气

茜 2020-10-08 14:59:56
“想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西”莱斯特原话

风 2020-10-08 15:04:39
这就是一个东西
the same thing
the fear of dying

释放掉就结束了
这四个是一个东西
对死亡的恐惧，表现为这四个

有时候你想要去死，
有时候你想要活着，
有时候你恐惧死亡，
有时候你恐惧活着。

这都是“对死亡的恐惧”（想要生存）

风　2020-10-11 17:39:20

1992 年的课程，是 sedona institute 教导的全部内容
一共八个视频
尤其后面四个视频，会让人看到释放的简单和高效
注意三大欲望
我知道很多人用后来的流程也会管用，但我打包票，那个原始的方法会更管用

看看现在的感受，
当下唤起的是想要控制还是想要认同？
你能觉察到它吗？
你能允许它被释放吗？
还有更多吗？
能够允许它被释放吗？

你会看到这些想要就像波浪一样
不断地把自己推出去
而每一次想要被释放，无数个黏着在其上的情绪都消散了
make release constant 是什么意思？
字面意思
释放持续地发生，就像呼吸一样自然

智慧的指引　2020-10-11 17:45:20

莱斯特先生怎么不自己就出一本详细的释放法书

风　2020-10-11 17:46:06

他以课程的形式来教人
给你看别人是如何做到的
让一个和你我一样的人，来做这件事给你看
让你看看释放多么简单
对在家学习的人来说，那八个视频就是最好的课程
对于这个方法本身，我们真的不需要更多的内容
所有的工具都在那里

智慧的指引　2020-10-11 17:47:54

莱斯特先生说吃素，风有开始吃素的打算吗？

风　2020-10-11 17:48:22

我已经素食了

我现在经历的，是我以前从未经历过的
为了不施加影响，我就不进一步分享了
但是，持续释放吧
后面的光景不可想象
透透气，然后继续释放

慧轩 2020-10-11 18:26:18
是不是根本来不及感受情绪，情绪就被放掉了

风 2020-10-11 18:26:59
差不多就是这样
欲望是一碰就走
随着释放加速，会感到以前的高点，实际上非常低
欲望会一下子觉察到

慧轩 2020-10-11 18:30:08
情绪放没了，信念没了，就是空了
无欲无求，人生就真没意思啦，小我什么都不要了

风 2020-10-11 18:32:21
这个不能用头脑想象
我是想一口气释放到底的，但现在实在是坐不住
刚刚去大桥上跑了一圈
多余的精力太多了
这应该是释放带来的巨大能量

我到后两天才明白**持续释放**是什么意思
基本上每一次释放就会带来一次很充沛的能量释出

巨廷 2020-10-11 18:43:41
@风?你是在释放自己生命中所有不和谐能量吗？还是真对某些人事物具体的事件

风 2020-10-11 18:45:22
三大欲望
因为你时时刻刻都活在想要里
放完了又来一个
放完了一个又来一个

文敏 2020-10-11 23:35:45
心里十分羡慕风，我也想到达那个阶段。

风 2020-10-12 00:17:17
方法用对了就行

ZOEY 2020-10-11 18:47:48
释放后，被外界激发情绪欲望的频率、强度有变化吗？

风 2020-10-11 18:57:57
不是这么讲
我跑完回去再细说吧

风　2020-10-12 00:23:07

这个问题是这样的

认同和控制就是世界

对世界有强烈的贪恋和厌恶

它时时刻刻都发生，我就在这些想要中

就像鱼儿在水中一样

但如果你决定持续释放，你来一个放走一个

很快你会发现你身处于这个欲望大海中

如果你持续释放几天，你就会非常非常宁静

在这个宁静之下，有很多强烈的欲望会很明显地浮现出来

被觉察到时，它只是一下子被释放

释放成为常态

是因为你发现了你把它压抑在下面是不自然的

一直在无意识压住它

而这是一个根深蒂固的强有力的习惯

当释放了足够多的想要控制，这个习惯也就随之失去力量

越倾向于自然地释放

释放到一个点的时候，有那么一刻，突然感觉到身体不是我

它只是在动作，但是却没有一个自我在里面运作

但这个对身体的认同马上就又回来了

与此同时，我察觉到那是想要控制

这个想要控制就被释放了

下面的经验,我的直觉告诉我不适合讲出来

我继续释放去了

倚天　2020-10-12 06:02:14

看来到了高级阶段，的确是一觉察到就释放了，但为什么初级阶段虽然觉察到了却不能即刻释放，还要反复操作问句呢？

风　2020-10-12 06:31:58

就像我刚刚说的那个比喻

游鱼习惯了大海，会觉察不到自己在水中

因为压抑的习惯是一种强烈的倾向，所以要不断地通过问句有意识的觉察、以及做出释放的决定

但当你走到一个点，这个根深蒂固的习惯已经被释放掉，那么释放这个自然的倾向本身就成为你的习惯

这时候，你就很容易让释放成为常态

make it constant

用莱斯特的话来说，you just watch it floats up and floats out

观看那些限制浮上来，然后浮出去

you just sit back， watch it floats up and floats out

完整的话是这样的

但是**达到那个习惯被扭转的点之前，你必须有意识去做**

否则会被习惯支配

这就是流程的重要性

释放欲望的流程大概就是这样操作的

2020-10-08 （新）风对臣服不是释放法的最清晰的讲解，以及闭关持续释放五天后的感悟：持续释放一天抵得上你断断续续释放好几年

群友 2020-10-08 09:58:43

惊呆了，接纳跟释放有什么差别？接纳就是释放，不过是说法不一样。接纳是因为情绪，信念，这个“我”并不存在，所以，允许如其所是。是“见证”的接纳。

“见证”下，接纳和释放是同一回事

任何的工具，只是让你跳出角色，知晓“我是谁”最后都是臣服。

我 2020-10-08 10:00:50

觉得是一样的，说明释放法不仅没有入门，也没有真正释放过，并且，被其他法门洗脑洗的很严重。

你有本事去找出莱斯特的话吧，如果莱斯特说了接纳就是释放，那么我认

如果找不到，那么是不是要反省自己太自以为是了

风 2020-10-08 10:04:05

有两段莱斯特的话可以解决这个争论

讲的比较清楚

大家可以看看

There are many aids to doing it. In the little booklet, The Eternal Verities, there are ways and aids like: “Get to the place where no one and nothing can disturb you. ” When someone disturbs you and you don't know why, the thought is subconscious. Bring up the thought. By constant trying you will develop the habit of actually getting it up; you'll see that there's a limiting thought, an ego or selfish motivation behind it and you'll drop it.

有很多方法可以做到。《永恒的真理》这本小册子里就介绍了一些方法，比如“到一个没有任何人或事可以打扰你的地方。”当有人打扰你而你不知为何时，这念头就是个潜意识念头。把这念头拽出来。通过持续的练习，你会发展出挖出潜意识念头的习惯，会发现在一个有限的念头背后是小我在驱动，那样你就会释放它。

Q: Is just seeing the subconscious thought or motivation enough?

问：只是看到潜意识念头或动机就够了？

Lester: Just looking at it is not enough. You must consciously drop the thought or consciously will out the tendency or motivation. I'm assuming you'll want to let go of these thoughts because they're all limiting and negative.

答：不够，你还要有意识地释放它或者有意识地消除与之相关的习性或癖好才行。我是假设你想要释放这些念头，因为他们都是有限且负面的。

这是《终极自由之路》里
还有一段在后期音频的 beingness 里面

匡波 2020-10-08 10:07:06

我听了 Larry 的录音，他的学生，要释放恐惧，他叫他的学员接受这个恐惧，

风 2020-10-08 10:07:27

我要说的第二段就是关于这个

猫猫 2020-10-08 10:08:05

学生问他为什么她的朋友会体验那些体验，他说那是因为他没有臣服
这个不是写了吗?
我觉得很奇怪莱斯特一直谈臣服啊，还有写过见证，我不是做者

风 2020-10-08 10:09:23

不是
臣服这个命题
let go and let god
但是实践它的方式是通过 release constantly
trying to do nothing doesn't help
only releasing help
因为你的 karma、业力推着你
释放法，不要强调臣服
因为《终极自由之路》那些教学，并没有让学生进步
保持简单，是道路
但是接受可以
这个争论我要莱斯特原话结束它
不用争论了
音频就在这里
beingness 里面

群友 2020-10-08 10:16:32

莱斯特不是经常说，放下让上帝去接手，这不是臣服？

风 2020-10-08 10:16:56

不，臣服这件事，莱斯特后期只说**通过释放来臣服**
但是“接受”这件事我要说一下

beingness 是这么说的

当你释放一个很长时间的习惯时
莱斯特举的例子是抽烟
他首先让学生先去 accept to smoke
接受抽烟
也就是说抽烟是 OK 的
为什么呢
莱斯特后面解释了
因为如果你认为抽烟是不对的，你甚至没办法开始去想释放它这件事
所以在释放之前 accept 这件事，确实是莱斯特本人说的
但是不是用 accept 代替释放
是在接受这件事之后，面对它，然后释放

后期音频 beingness part 1
臣服的问题我觉得没什么好讨论的
不释放，你就没办法臣服
他的意思是，**你如果不接受它，你就没办法开始释放**
比如说**你觉得抽烟不对，你就根本不想看它**
你得把它仅仅当作一种 feeling
接受抽烟是 OK 的
然后你才能让情绪浮现
臣服，surrender 的意思，不是我们一般理解的意思
let go and let god
但是如果你不释放，说让上帝做，你不会成功
这也是莱斯特说的
为什么呢
因为 karma 在运作你
我们不需要讨论如何让上帝做，只需要释放
把自己挪走
也不是交托法
没有“交托”这件事要去做
因为当你想要“交托”时，实际上还是没有释放掉那个想要交托的欲望
从理论上我们应该怎么理解呢？
kiss theory
keep it simple
当你发现自己停止释放了，你就没有跟随六步骤
接受是另一个问题
也就是**如果不接受抽烟，你可能会和“抽烟是不对的”打架**
fighting for
它的意思是**释放一个长久的习惯，你需要先接受**
因为你逃避它的习惯性比较强大
释放法流程里面没有接受情绪

莱斯特说的实际上是**“接受事件，允许情绪浮现”**

let it up， let it go

风 2020-10-08 10:36:07

我闭关持续释放了五天

我 2020-10-08 10:36:17

怎么样？分享下

风 2020-10-08 10:36:57

到第三天就不用睡觉了

精神很饱满

但我第五天又忍不住瞄了一眼

手机

整两笼大包 2020-10-08 10:36:26

我昨天释放了好长时间，但是一直卡住，我也去释放想要改变卡住的欲望，但就是一直放不了，感觉那一堆感觉还在运作，始终还有努力在

风 2020-10-08 10:38:07

嗯，这个状况经常会有的

卡住对你来说也是一个很长久的习惯

匡波 2020-10-08 10:38:35

允许情绪，面对他，接受他，对他说 yes，意思差不多吧

风 2020-10-08 10:39:02

不是接受情绪

是接受一个习惯

然后让你对它的感受浮现

卡住的这个时候，你要释放的东西已经换了

你要释放「**想要改变**」

因为这个卡住它实际上是一个程序

如果你不释放它，它会一直运作你

整两笼大包 2020-10-08 10:40:51

我就是在释放想要改变，但貌似不管用

风 2020-10-08 10:41:03

你怎么释放的？

流程是一样的

首先你要 be aware of it

也就是你要觉察到想要改变

整两笼大包 2020-10-08 10:41:55

但昨天我释放一整天，感觉反而原地不动

风 2020-10-08 10:42:16

当然会这样，你带了很多抗拒在其中

你想要控制它

如果你特别想要控制释放时发生什么状况

你就会卡住

因为想要控制=缺乏控制
原理是很简单的
所以当你想要控制释放进程时，你就要注意到
然后你要注意到**你想要通过什么来控制释放进程**
比如说你握紧拳头
比如说**你努力搞清楚现在的感受是什么**
比如说**你身体会把情绪仅仅攥住**
你知道为什么这时候释放不掉吗？
因为这是个很强烈的习惯
它背后有很多很多的情绪
你却打算一次性把它们释放掉
如果你卡住的时候
注意到自己想要控制
然后放松地看着这个想要控制
试着释放它
你不是在释放所有的想要控制，你只需要释放现在看到的这一点
这是我个人处理卡的经验
你释放一点想要控制，就感觉顺畅一点
然后你邀请更多的想要控制被释放
有时候你会持续释放这个想要控制
释放一两个小时
终于把这个「**想要控制释放过程**」的强烈惯性释放掉了
那时候你后面的释放就会变得顺畅起来
因为运作你卡住的那个程序被释放了
就是这么简单

风 2020-10-08 10:49:51
嗯，有时候你会卡，有时候你不会
但是你要让这个程序在里面运作你吗？
你可以决定释放掉这个习惯性地控制，这样你就基本上不会卡了
而不是等待你不卡的时候再释放
这一段我发过去，估计很多人都会卡住
有帮助就好

戎 2020-10-08 10:55:07
感谢??风大师[呲牙][玫瑰]

风 2020-10-08 10:55:15
不是大师
只是释放法学生
等会儿我还要接着闭关释放
回见

风 2020-10-08 10:59:09
@整两笼大包?对了，你释放卡住的时候是不是很不想承认自己卡住

很想跳过去
这个就是想要改变
觉察这个
释放这个
觉察到这个想要改变也只是一种 feeling
然后它和所有其它 feeling 一样，都可以直接放手让它离开

风　2020-10-08 11:05:27
我们现在讨论接纳臣服没什么意义
包括让上帝来做
很多人会那样
情绪冒出来时，和自己说“算了，接受它吧”，让自己的情绪从贪求愤怒这些层级低到冷漠万念俱灰
这是一种压抑
莱斯特说 move up
上升，是莱斯特的释放法教导的一部分
如果情绪没有往上走，你就没有释放
这点很容易证明给自己
这个方法是检验的方法
如果，你的情绪，没有往上走
那么，你就没有释放
很简单的东西

风　2020-10-08 11:25:32
持续释放的效果很大
持续释放一天抵得上你断断续续释放好几年
宏　2020-10-08 11:30:06
@风?持续释放是针对一个感受释放吗？还是释放完这个感受再换另一个感受？
风　2020-10-08 11:30:49
就是持续释放
实际上我刚刚听音频
莱斯特说的是“make release constant”
就是让它成为像呼吸一样的常态
这是什么意思呢？
你并没有任何时候不在释放
就像一次呼吸接着一次呼吸一样
一次释放接着一次释放
但你现在的习惯是**“一次压抑接着一次压抑”**
通过释放，让释放成为你新的习惯
张芾　2020-10-08 11:33:20
如何在平时，没有安静坐下来的时候，释放
比如在做其他事，然后头脑背景在释放

那就快很多

风 2020-10-08 11:34:51

你的头脑对做事真的有帮助吗？

只要释放，事情就能被完成

不需要一边“做”事，一边释放

自在人生 2020-10-08 11:36:28

就是做事时，有情绪出来呀

怎么做呢

风 2020-10-08 11:36:53

释放

只是去继续释放

自在人生 2020-10-08 11:37:37

在坐下来静静的释放吗?

风 2020-10-08 11:37:58

熟练了就不用刻意坐下来

你越释放，释放就越容易

宏 2020-10-08 11:38:14

我的能量层级还在恐惧阶段[捂脸]

风 2020-10-08 11:39:04

莱斯特说世界上95%的人都在万念俱灰，悲苦，恐惧的状态中

他称之为「**拥有状态**」

把**拥有更多=幸福**

所以，这没什么

我 2020-10-08 12:04:32

臣服挺好的，但臣服不是释放法。这里面区别真的非常大

但是释放法是另外一条路，是另外一个体系

风 2020-10-08 12:06:00

臣服是「奉爱」途径

我再贴一段《莱斯特自传》的话

There is a natural way for each nature to achieve realization. What's natural to you is the best way for you. That's why there are four major ways that embrace everyone's nature.

每一种本质(nature)的人都会有一种自然的途径来达成觉醒，对你而言最自然的方式，就是对你对好的途径。这就是为什么会有四种涵盖所有人本质(nature)的主要途径的原因。

The four ways are the rational, which is the mental way; the scientific, which is the specific methodological way; the emotional, which is the love and devotional way; and the active way, which is rendering selfless service to mankind.

这四种途径是：理性的，就是心智途径；科学的，就是特定方法学(methodological)的途径；感性的，就是爱和奉献的途径；以及行动性的，就是实践对人类无私服务的途径。 ?~~?~~?~~?

To uncover yourself it takes only wanting to and looking in the right direction.

要揭露你自己，所需要的就只是想要的欲望和正确的方向而已。

臣服是「奉爱」途径
love and devotional way
释放法是科学途径
特定方法学
specific methodological way
不同途径的要求不一样
科学途径就不能删改方法本身
因为它是通过特定方法来做，来验证
天性不同的人可以选择自己合适的途径

都释放去吧
持续释放很 high 的

2020-10-12 （新）风引导释放想要控制，对想要控制讲解的很清晰

宏 2020-10-12 07:10:34
总是胡思乱想，是不是想要控制的欲望？
风 2020-10-12 07:35:49
你能很直接地觉察到想要什么
分析不是必要的
当下出现在你的觉察中的，有一个最明显的
宏 2020-10-12 07:47:37
最明显的就是对工作的纠结，感觉自己不适合自己的工作，又无力改变。
风 2020-10-12 07:47:55
想要控制
对它保持觉察
能直接放手让它离开吗？

宏　2020-10-12 07:48:52
释放想要改变的欲望，释放不掉[捂脸]
不能
风　2020-10-12 07:49:50
stuck
卡住了
你想要改变这个卡住吗？
宏　2020-10-12 07:50:52
想
风　2020-10-12 07:51:00
看着这个想要改变
允许它进入你的觉察中
更多地「觉知」到它
你现在能直接放它走吗？
宏　2020-10-12 07:52:14
不能[捂脸]
风　2020-10-12 07:52:45
你想要改变吗？
宏　2020-10-12 07:52:55
想
风　2020-10-12 07:53:14
可以允许自己觉察到这个想要改变吗？
宏　2020-10-12 07:53:26
可以
风　2020-10-12 07:53:55
你能允许它被释放吗？
宏　2020-10-12 07:54:17
不能
风　2020-10-12 07:54:30
还有想要改变吗？
宏　2020-10-12 07:54:40
有
风　2020-10-12 07:54:58
能够只是允许自己觉察到它吗？
宏　2020-10-12 07:55:19
能
风　2020-10-12 07:55:39
能够让它离开吗？
宏　2020-10-12 07:56:01
不能
风　2020-10-12 07:56:18
看看你此刻的状况，你想要控制这个过程吗？
是不是想要它按照你的意愿来？
宏　2020-10-12 07:56:40
是的
风　2020-10-12 07:56:57
可以只是觉察这个想要控制吗？
宏　2020-10-12 07:57:10
可以

风　2020-10-12 07:57:44
它离开了吗？

宏　2020-10-12 07:57:59
没有[捂脸]

风　2020-10-12 07:58:26
继续注意这个想要控制
看看你现在的状况，是不是有更多的想要控制被激起了

宏　2020-10-12 07:59:10
是的

风　2020-10-12 07:59:32
放松，只是看着它

宏　2020-10-12 07:59:58
好的

风　2020-10-12 08:00:03
它有离开吗？

宏　2020-10-12 08:00:37
还是没有

风　2020-10-12 08:01:01
没关系，继续看看你是不是想要控制这个释放过程
不用为此挣扎或者努力，只是觉察到此刻的想要控制
它离开了吗？

宏　2020-10-12 08:03:10
@风?好的。非常感谢您[玫瑰][玫瑰][玫瑰]。我再自己多试几遍吧。

风　2020-10-12 08:03:57
就这样试试
全程保持放松就行了
然后不断地让自己去接触你的想要
此刻觉察到想要控制或者想要被认同
然后去有意识觉察
看看自己有没有放它离开
再去觉察自己的想要
在这个流程里，你的注意力不用放在感受上
放在你的想要上
当你释放了想要，感受会自行消散

宏　2020-10-12 08:06:48
想要好像有多层，一层一层的

风　2020-10-12 08:07:09
最上面那层
你不要去试图挖掘下面的
那是想要控制
每次你试图用力就是想要控制
放松，并注意到这一点

宏　2020-10-12 08:08:39
是的，试图用力，就增加了一层想要

风　2020-10-12 08:09:03
所以当我说**想要控制当下局面的时候，你要注意到的是这个**
这个**试图用力**就是**想要控制**
你注意到的那一刹那，立刻就能放手了

放手的那一刻，你马上就能感受到轻松和抗拒地减少
你不需要别的指导或者操作
只需要觉察到想要控制，然后允许它被释放

宏 2020-10-12 08:13:19
好的[咖啡]
我再多试试

风 2020-10-12 08:16:30
你注意到了吗？能让它离开吗？
你就去觉察到你当下的想要
觉察到
然后允许它离开
它离开之后，再去觉察更多
up and out

自在人生 2020-10-12 08:07:19
@风?释放时我都放在感受上了

风 2020-10-12 08:08:01
如果你还没有学会基础释放，那就放在感受上用基础流程
如果你学会了，可以直接释放基本欲望
释放基本欲望时，你会更直接地接触“想要”

D 2020-10-12 08:02:55
我是这样释放的：你能释放吗？能！你愿意释放吗？愿意！什么时候？好了，一切都结束了，我体验完你了，你可以走了。然后它就走了@风?

风 2020-10-12 08:03:09
为什么要改变流程？

风 2020-10-12 08:24:39
还有谁希望我做引导的，我可以试着帮帮你们
这个事情很简单
体验到，你就会了

DMX 2020-10-12 08:29:15
@风?**我想释放渴望得到别人的认同**

风 2020-10-12 08:29:59
你当下能感觉到想要认同吗？

DMX 2020-10-12 08:30:27
能

风 2020-10-12 08:30:37
只是允许自己感觉到它
它离开了吗？

DMX 2020-10-12 08:31:10
没有

风 2020-10-12 08:31:32
你想要让它离开吗？

DMX 2020-10-12 08:31:41
想

风 2020-10-12 08:31:45
你能注意到这是想要控制吗？

DMX 2020-10-12 08:32:25
是想要控制

风 2020-10-12 08:32:29

这个想要控制离开了吗？

DMX 2020-10-12 08:32:45

没有

风 2020-10-12 08:32:56

你还想要控制吗？

DMX 2020-10-12 08:33:28

想要

风 2020-10-12 08:33:32

只是看看它，它离开了吗？

再看看，**你是否想要控制你的感受，想要改变它**，你能觉察到这个想要吗？

DMX 2020-10-12 08:34:51

能够察觉到

风 2020-10-12 08:35:03

它是否被释放了？

DMX 2020-10-12 08:35:44

释放了一点、没有完全释放

风 2020-10-12 08:35:57

嗯，所以还有想要控制？

你能仅仅是觉察到它吗？这很简单

DMX 2020-10-12 08:36:51

能

风 2020-10-12 08:37:03

更多地觉察它

看看它是否被释放了？

DMX 2020-10-12 08:41:42

释放了一点、但还是没有完全释放

风 2020-10-12 08:42:03

持续这个流程，觉察到它

然后，能不能让它离开？

张芾 2020-10-12 08:50:02

@风**?我负债压力很大很痛苦，赚钱又困难，急于想改变现状，如何释放？**

风 2020-10-12 08:51:11

你想要控制吗？

张芾 2020-10-12 08:51:22

想

风 2020-10-12 08:51:35

所以能够明显觉察到？

张芾 2020-10-12 08:51:47

嗯

风 2020-10-12 08:51:57

它被释放了吗？

张芾 2020-10-12 08:52:08

没有

风 2020-10-12 08:52:21

能够觉察到那个想要控制吗？

允许自己只是看着这个想要

张芾 2020-10-12 08:52:38
能觉察到
风 2020-10-12 08:52:53
它离开了吗？
张芾 2020-10-12 08:53:31
对这个是否离开 不是特别清楚，应该是离开一些
风 2020-10-12 08:53:42
你还有被觉察到的想要控制吗？不管是对这个状况，还是对这个问题
张芾 2020-10-12 08:54:06
有想要控制
风 2020-10-12 08:54:16
看着它
允许它被觉察到
它被放走了吗？它现在离开了吗？
张芾 2020-10-12 08:55:40
我想 离开了一些想要控制，不再那么紧抓
风 2020-10-12 08:55:54
嗯，还有剩余的想要控制吗？
张芾 2020-10-12 08:56:19
有
风 2020-10-12 08:56:28
你能放它离开吗？
张芾 2020-10-12 08:56:57
不清楚能不能，但是想放他离开
风 2020-10-12 08:57:07
你想要控制吗？
控制这个释放过程
张芾 2020-10-12 08:57:34
想搞清楚 clearly
风 2020-10-12 08:57:43
只是觉察这个想要搞清楚
能够觉察到吗？
张芾 2020-10-12 08:58:10
能
风 2020-10-12 08:58:15
它有没有被释放？
张芾 2020-10-12 08:59:28
还没有，需要三问句引导么
风 2020-10-12 08:59:44
不用
你能感觉到想要控制吗？
张芾 2020-10-12 09:00:59
一直想要控制
风 2020-10-12 09:01:04
当你想要改变你的情绪，想要控制释放过程，或者想要用什么别的工具的时候
张芾 2020-10-12 09:01:04
能觉察到

风　2020-10-12 09:01:11
你就正处于想要控制中
只要你放松，觉察到它
那一刻你就立即有一个放手的倾向
所以你甚至不需要问后面的问句
你只是看看它有没有离开
然后继续看看自己还有没有剩余的想要控制
然后再觉察它，允许它离开
持续这样 let it up and go 就行了

张芾　2020-10-12 09:04:20
对　是否完成了释放　觉察不清，导致行动指令不清晰。是否要释放这个想要控制

风　2020-10-12 09:05:26
是的
觉察到，能不能放它离开

张芾　2020-10-12 09:06:08
嗯
谢谢指导分享[玫瑰]

风　2020-10-12 09:11:21
不客气，我集中释放去了

风　2020-10-12 09:20:17
用释放案例来学习是最简单的方法,要学习流程是怎样操作的,最好就是自己体验,看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你,很快就能学会。所以你会看到 sedona institute 教「理论」的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导。整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的。

有一个词着重提一下：**stir up**，这是后面的视频会经常用的引导，当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？因为先前用的“来自什么欲望”，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用 stir up，看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全。

群友寂谛：我感觉我还是不会释放，如何允许欲望离开呢？我允许它离开就一定能离开吗？
风：嗯，它自己想要把自己推出去，你只要放开压抑的力量就行了。
寂谛：听得懂，不知道自己怎么做。

风：你能感觉到当下的欲望是想要控制还是想要被认同吗？
寂谛：嗯，可以
风：你能只是觉察它吗？
寂谛：我允许，好像它并没有离开，嗯
风：它离开了吗？
寂谛：嗯,离开了一点
风：再看看，还有想要控制或者想要被认同吗？

寂谛：不经意它好像会，越想让它离开，就不行。是不是只是觉察，它就离开了？
风：欲望是这样，只要你觉察到它，它就有一个自然的离开的倾向。
寂谛：哦哦，这样啊，然后呢，继续觉察吗？

风：离开之后，继续看看还有没有想要控制或者想要被认同，继续觉察，然后看看它是否离开了。

寂谛：哦哦，这就是释放吗？确实离开了。

风：嗯，**一种能量离开的清晰的感觉吗？伴随着头脑更安静和更愉悦。这就是释放。**

在焉　2020-10-12 10:30:04

@风？ 终于找到知音了 我刚刚进群两天 喜欢释放法，但又觉得和海尔、拉里的方法稍不同 觉得插管子不需要，**情绪是自己离开的** 而且觉得释放最重要就是**释放掉自己施加的力**（**想要改变：抗拒、抓取**），这个力比情绪感觉更加细微一点，但是它才是真正要释放的，**这个力撤回后**（释放后），**情绪能量就会自己离开**。这个力不撤回（释放），是不能完成释放的，这个力撤回后，释放是自动完成的，或者说自动在释放。看到风老师的方法，终于对了答案　　[拳头][拳头][拳头]

风　2020-10-12 10:35:37

这是 1992 年 sedona institute 视频里所用的，莱斯特所创立的释放法机构的原始流程

后来海尔拉里都成立了自己的机构，因为不能教的一样，所以都对这个方法有所删改

但是确实是原始流程最为管用

之后还有莱斯特后期对圣多纳学生讲的进阶课程的音频

会对释放到自由起到很大的帮助

dj　2020-10-12 10:38:46

@风?老师，想向您请教一下，我在跟一个人或者几个人聊天的时候感到非常紧张，不敢说话，不敢笑，不敢看别人的眼睛，有时候会出现想要夺门而出的想法。我在离开这个环境的时候做释放还行，也不卡，我想请教您一下，我在哪个紧张的场合下如何做释放那？请老师指点。

风　2020-10-12 10:39:23

你想要控制那个场景吗？

dj　2020-10-12 10:39:35

嗯

风　2020-10-12 10:39:46

你能觉察到这个想要控制吗？

dj　2020-10-12 10:40:22

现场的时候就是紧张，没有其他感觉

风　2020-10-12 10:40:31

现在能吗？

对那个场景的想要控制

dj　2020-10-12 10:40:54

离开这个环境就没有了

紧张就轻微了

风　2020-10-12 10:41:56

嗯，我知道

但是，现在你想要控制那个场景吗？

dj　2020-10-12 10:42:22

是的

风　2020-10-12 10:42:24

你想要在那个场景下也能顺畅释放，对吗？

dj　2020-10-12 10:42:34

对

太对了

风　2020-10-12 10:42:45

你能觉察到这个想要控制吗？

dj　2020-10-12 10:42:56

能

风　2020-10-12 10:43:02

它离开了吗？

dj　2020-10-12 10:43:32

离开那个场景就没事了

风　2020-10-12 10:44:18

这个想要控制离开了吗？

你还想要控制那个场景吗？

风　2020-10-12 10:44:31

现在

现在少了很多

风　2020-10-12 10:45:40

不过还有想要控制，对吗？

dj　2020-10-12 10:46:02

老师，我想在哪个环境下顺畅的释放。

风　2020-10-12 10:46:27

没问题，现在持续释放这个想要控制，你就可以了

你没有办法一边让这个想要控制待在里面，一边顺畅释放

因为它在运作你

所以你现在可以马上释放对那个场景的想要控制

如果你释放得足够多，下次遇到那个场景时，你就发现自己能顺畅释放了

dj　2020-10-12 10:50:55

@风?所以说在现场那个环境下是不能顺畅的释放的。因为你没有办法一边让这个想要控制待在里面，一边顺畅释放。

风　2020-10-12 10:51:12

可以

只要你能在现场注意到你想要控制

并且把它释放掉

但是最好的释放时间就是当下

你没有必要等到那时候

如果你现在认为那是一个问题

现在就可以释放掉那些想要控制

2020-10-12　风带领原始释放步骤进行示范并且讲解其中的关键点

ZOEY　2020-10-12 08:18:22

@风?谢谢[玫瑰][玫瑰]还有一个释放的具体实操问题，**如果一个人待着，释放是很方便的。但是工作日的话，就感觉来不及，一件事需要去处理，来不及去觉察欲望和释放，就又下一个了。这种工作时的释放，有什么好的建议吗？**

风　2020-10-12 08:18:49

你想要控制吗？

我现在可以试着引导你一下
你就按照指示来，你可能会发现它很简单
ZOEY 2020-10-12 08:20:50
是的，想控制
风 2020-10-12 08:20:59
它离开了吗？
ZOEY 2020-10-12 08:21:14
部分离开了
风 2020-10-12 08:21:24
你还有想要控制吗？
ZOEY 2020-10-12 08:21:33
有一些
风 2020-10-12 08:21:42
现在离开了一些吗？
ZOEY 2020-10-12 08:22:12
离开一些了
风 2020-10-12 08:22:16
再看看你还想不想要控制？
ZOEY 2020-10-12 08:22:32
还有一点
风 2020-10-12 08:22:46
离开了吗？
ZOEY 2020-10-12 08:23:20
是的，不断离开，现在很少了
风 2020-10-12 08:23:36
嗯，继续看看有没有想要控制
风 2020-10-12 08:24:16
自己持续这个流程吧

芳菲 2020-10-12 08:34:14
释放感受我觉得是一股能量出去了，释放欲望也是感觉一股能量出去了，我一直记得你说的那个“让感受浮现并离开”，一直在这么操作[呲牙]，**释放欲望是把注意力放在想法上？**还是也是一种更深层次的能量出去了？@风?
风 2020-10-12 08:34:30
不是想法
是想要
是倾向，是意图
试试看那个流程，很管用

芳菲 2020-10-12 08:40:50
我原来都是放感受离开，现在我开始**放这个倾向离开**，是这样吧
风 2020-10-12 08:41:20
嗯，看看你当下是否想要控制，或者想要认同

只是觉察到它
再看看它有没有被释放
觉察到它，允许它离开

芳菲 2020-10-12 08:43:31

就是想要控制、想要被认同，也是一种倾向？

风 2020-10-12 08:44:00

是啊，你想要控制，想要认同
直接能感觉到
比如你现在去释放，感觉卡住了
一下子你就想要去控制它
这个**倾向**你很容易觉察到

D 2020-10-12 08:49:23

@风?不想用流程，只想用三问句可以吗？

风 2020-10-12 08:49:54

三问句释放情绪
释放法到释放欲望的时候，有更简单的流程
就是我刚刚引导 Zoey 的那个
这就是在 92 年的课程中，5678 个视频中的方法
用释放案例来学习是最简单的方法
要学习流程是怎样操作的
最好就是自己体验
看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你
很快就能学会
所以你会看到 sedona institute 教理论的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导
整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的
有一个词着重提一下：**stir up**
这是后面的视频会经常用的引导
当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？
因为先前用的“来自什么欲望”，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用 stir up
看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全
我们真的时时刻刻都活在想要里
它像海水一样，我们像是鱼
莱斯特说想要认同+控制=世界
我们的世界就是被这两个想要构成的
你想到世界上的任何东西，它都是想要控制或者想要认同
这在你持续释放了一大块之后，会变得更加明显
想要就没有自由
这是很简单的
你处在想要中就没有自由

想要被释放，你就获得了一点自由
它自己想要把自己推出去
当这些想要被持续释放出去，会感到心智冲突停止了
每一次释放，心智就会安静很多很多
同时会充满精力
每一次就会给身心系统带来巨大的休息
这比睡觉的作用要高效很多

芳菲 2020-10-12 10:41:03
这个感受来自什么欲望——容易进入头脑的思考，能量是往浅层走，但是问“激发了”什么欲望，能量是往深里走，是这样理解吗？@风?
风 2020-10-12 10:41:26
因为你是要「觉察到欲望」
不是要用知识去分析
概念性的东西对释放没有任何帮助
时代万物互联 2020-10-12 10:44:44
@风?当下感受激起了什么欲望，这不是要思考的吗？
风 2020-10-12 10:44:53
不是
你想要控制
这个很简单
比如你想要改变，这个马上就察觉到了
时代万物互联 2020-10-12 10:45:50
比如，刚才银行打电话，说已经逾期几天了，让还款，
我感受恐惧，
这个恐惧。是感受什么欲望还是？
风 2020-10-12 10:48:35
你想要怎么样
你想要推开它吗？你抗拒它吗？

倚天 2020-10-12 10:43:27
@风? **如果是愉悦的感受呢？**
风 2020-10-12 10:43:53
也会激起基本欲望
愉悦的感受，你想要更多
平淡的感受，你想要改变它
不舒服的感受，你想要逃开它
这些都是想要控制
你有这样的倾向和意图
这其实是很奇怪的
你时时刻刻都活在想要里
居然觉察不到想要

倚天 2020-10-12 10:52:12

心智的本质就是想要要控制？还有想要搞明白

风 2020-10-12 10:52:38

心智的本质是围绕着维持一具身体的生存

为了生存，发展了想要认同和控制

控制包括改变、搞明白、让事情按照自己想要的发生

倚天 2020-10-12 10:53:16

心智=生存程序，可不可以这样理解

风 2020-10-12 10:53:22

当然

这是莱斯特的原话

survival programs

所有感受都是生存程序

倚天 2020-10-12 10:53:47

哦，**想要搞明白也属于控制**

风 2020-10-12 10:53:58

释放掉所有感受，心智就完全被释放了

倚天 2020-10-12 10:54:13

心智是生命的系统软件

心智与灵魂有什么区别？

风 2020-10-12 10:54:57

没有灵魂这个东西

心智只是思想（情绪)的集合

而事实上没有灵魂

soul is a glorified ego concept of the ego. 灵魂是被美化的小我，是小我创造的概念

莱斯特原话

The mind is the only thing that keeps us from seeing our Infinity. The mind is nothing but a collection of thoughts of limitation.

心智是唯一阻碍我们看到无限的东西

心智仅仅是限制性思想的集合

除此之外什么都不是

灵魂只是人们认为这个集合是“我”而创造出来的概念

芳菲 2020-10-12 11:04:35

不是自己在释放？

那是什么

欲望自己想要离开？

风 2020-10-12 11:05:09

是你自己在释放

也是欲望自己想要离开

但我是无限存在

因此有能力去释放

任何你心智告诉自己的“我是什么”，实际上都是错的
心智没有办法想象无限存在
人们概念中的灵魂，就是这样一个想象的产物
因此，持续释放下去，你就会对"我"有更多直接的经验

芳菲 2020-10-12 11:14:15

持续释放是把觉察放到内在感受（倾向）上，然后不间断的让他们离开吗？

风 2020-10-12 11:14:33

你可以这样理解
做的时候，就是不断觉察到三大欲望
然后放走一个，又来一个，又被放走
不停放走再放走
后面会越来越容易

芳菲 2020-10-12 11:17:44

是，我发现我不断想控制
那心想事成是不是一种控制？

风 2020-10-12 11:18:39

控制是好事
释放的是想要控制
每次你释放想要控制，你会发现更能控制
因为想要=匮乏

芳菲 2020-10-12 11:19:07

我昨晚睡前有个想法，今天实现了，严丝合缝的对应了
想要控制就是控制不了

风 2020-10-12 11:19:29

那很好啊，为什么不让它成为常态呢
为什么不让它成为你生活的主要方式呢？
嗯，check 一下
每次你释放了想要控制，你都会更加能够控制
但是一旦你想要控制，那么你就会无法控制

芳菲 2020-10-12 11:20:47

我觉得有一个更大的力量和安排，我需要臣服

风 2020-10-12 11:20:48

不是这样
你不用考虑在你之外有一个更大的力量
课程里面有谈到想要控制的另外一面
就是想要被控制
希望有一个东西来控制自己
很多人说的“臣服”其实是这个东西
但这个也是想要控制

也是想要控制的倾向
也要被释放

芳菲 2020-10-12 11:22:48
每个人都能让事情按照自己的念发生，是这样吧？
风 2020-10-12 11:23:02
每一件事都是被创造的
每一个单一的念头都会显化
心想事成不是一个特例
它是世界的运作方式
芳菲 2020-10-12 11:23:28
我现在心想事成，我还觉得是不是我在控制，我想交托给上天
我觉察到，我是害怕这个事情没有按照我想的发生，我会失望
所以我交托了
里面还是想要，是匮乏
风 2020-10-12 11:24:55
释放这些匮乏
每一次你都会更自由
自由真的是你要体验才能了解的东西
我们喜欢用心智限制自由[偷笑]

风 2020-10-12 11:28:10
@伯利恒之星?释放的怎么样了？
伯利恒之星 2020-10-12 11:28:33
我也说不好，继续做释放
你这几天在闭关呀
风 2020-10-12 11:28:51
嗯
一个人做释放
其他什么也没做
时代万物互联 2020-10-12 11:29:47
自己释放，没有触景的话，就要「想象」吗?
风 2020-10-12 11:29:54
不用
时代万物互联 2020-10-12 11:30:26
啥意思，
@风?那怎么操作
风 2020-10-12 11:31:06
你就像在水里，四周都是水
都是想要
需要激发吗
释放完了一个就补上来一个
去觉察就行

D　2020-10-12 12:25:33

释放掉所有对房租的情绪，然后再用一个毫不费力的念头——“我的房租总是按时来到的”，然后就可以了吗？@风?

风　2020-10-12 12:26:29

你都不需要这个念头

但我其实不推荐这么搞

你要想这么搞也行

持续释放想要控制和认同、安全的欲望

持续释放就行了

苏　2020-10-12 12:29:37

@风?有时对财务状况是一种焦虑的感觉，好像分三大欲望分不太准确。能只释放焦虑的感觉吗？正确应该怎么做？

风　2020-10-12 12:30:43

你不用压抑那个焦虑的感觉

不过你的欲望是什么呢？你想要改变它吗？

如果你想要改变它，这就是想要控制

有时候你会感觉到想要安全

你更加觉察到哪个，就能释放哪个

慧轩　2020-10-12 12:35:20

想要控制和想要认同同时存在吗

风　2020-10-12 12:37:04

很多时候是

因为想要控制实际上也是想要认同发展出来的

觉察到哪个释放哪个

比如你现在就是想要控制在表面

那就释放想要控制

如果你想要**跳过这个过程**，实际上就是被想要控制运作了

你会卡住

奇迹　2020-10-12 12:42:24

我最近很排斥释放，排斥感觉

风　2020-10-12 12:42:27

嗯

aversion

排斥是一种感觉

你感觉到排斥时，马上就是想要控制

你释放了想要控制，这个排斥的感觉也就消散了

试试看

hai　2020-10-12 12:56:27

@风?风老师疾病怎么释放啊

风　2020-10-12 12:57:04

释放疾病带来的想要控制、想要认同、想要安全

hai　2020-10-12 13:00:51

@风?比如我腰疼，我怎么释放呢，是看看对腰的情绪吗，然后再看看激发什么欲望，再释放吗

风　2020-10-12 13:01:08

你想要改变它吗？

hai　2020-10-12 13:01:13

想啊

风　2020-10-12 13:01:20

你能觉察到吗？

hai　2020-10-12 13:01:26

能

风　2020-10-12 13:01:47

看看它有没有被释放？

hai　2020-10-12 13:02:15

有一些，就这样释放想改变就可以了吗

风　2020-10-12 13:02:21

嗯

还有剩余的想要改变

继续觉察它

然后看看它有没有离开？

再看看，你还有没有想要改变

觉察到你就释放呗

你释放你最能觉察到的

下面的自然就会显现出来，让你清晰地觉察到

hai　2020-10-12 13:04:47

不用按丰盛书里写的那样去释放也可以对吗?

风　2020-10-12 13:04:56

嗯，不用

我说的是原始流程

释放就好了

植入信念是《终极自由之路》的方法，是早期教导。原理没错，但是不适用

时代万物互联　2020-10-12 13:07:54

释放不是想要改变吗？

风　2020-10-12 13:08:08

释放是改变

不是想要改变

控制，认同，安全，这些都是好东西

想要则不是

想要等于匮乏

D 2020-10-12 13:08:48

就像风说的，《终极自由之路》起点太高

风 2020-10-12 13:09:55

主要是方法不适用

原理没问题

方法不适用是莱斯特验证过的

他用那些方法没教出什么学生

风 2020-10-12 13:14:21

我也继续闭关释放去了

回见

2020-10-14 （新）持续释放的体验分享

风 2020-10-14 12:42:38

我持续释放这几天，有一些体验

我前两天没有分享出来，因为这可能是施加影响

我现在谈论一些，希望能鼓舞到你们

这是我和一个朋友的聊天，我把他的部分去掉了

风 2020-10-14 12:45:54

[风与伯利恒之星的聊天记录]

【

风：这几天持续释放中，我体验到一些东西

风：持续释放确实有强烈的能量释出

风：而且确实有两次脱离身体中心

风：我昨晚实在坐不住了。。。

】

风 2020-10-14 12:47:30

[风与伯利恒之星的聊天记录]

【

风：我必须得说，你提醒了我

风：我好像没有释放

风：我发现，当你释放得很 high 的时候，阻力的形式就会变化。。。

】

D 2020-10-14 12:47:43

我怎么意识不到每次我让身体动都是想要控制？

我怎么才能跟你一样觉察的那么详细？

风 2020-10-14 12:48:14

持续释放

因为想要控制是你能够立即觉察到的基本倾向

我是无限 2020-10-14 12:57:13

@风 你是释放想要控制，但是我释放的都是想要改变，想要控制很少，我觉得想要控制是一大堆想要改变组成的，你是怎么看

课程是想要控制
莱斯特说话时经常用想要改变
但是他会那样说
想要改变、想要推开它、想要抓住它，这都是想要控制
想要改变是想要控制的一种
如果要说的针对性一点，那就说想要改变
有时候我们想要改变
有时候我们想要维持
这都是 wanting of control

我是无限 2020-10-14 13:00:05
对，你这个说的非常好

风 2020-10-14 13:00:16
我断断续续使用释放法六年，没有持续几天的效果好
持续多么重要

我是无限 2020-10-14 13:01:09
对，持续释放会不断深入。间断的释放就不行

风 2020-10-14 13:01:57
我体会到莱斯特在视频里说的，帮助他人就是帮助自己
前段时间我翻译莱斯特的音频和 92 年释放法课程
在翻译的过程中，我等于自己又复习了一遍
而且这回发现了我听很多遍都没有注意的问题
这让我得以持续释放下去

我是无限 2020-10-14 13:03:13
持续释放的方法很重要，之前没有方法，根本没法持续释放
因为之前用的都是激发法，激发法很难持续释放
你持续释放到死亡恐惧的过程是怎么样的？大概的方法和流程？@风

风 2020-10-14 13:05:05

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。认同和控制。当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

风 2020-10-14 13:05:19
方法很简单

把六步骤放在身边
我现在的感受是什么，想要控制还是想要认同？
能觉察到吗？
它离开了吗？
还能觉察到更多想要控制或者想要认同吗？
能够让它离开吗？

风 2020-10-14 13:07:02

我用的就是 92 年释放法释放欲望的流程
每一次释放，会去看到一点自由
然后我会提醒自己第四步，持续释放
持续释放的方法，就是继续去看现在我是想要控制还是想要认同
如果我对此感到模糊，马上我就能感觉到我是想要改变这个状况
而这是想要控制
觉察到它，立即就有放它离开的倾向
中途，当然有很多让我停下来（卡住）的状况发生
注意到，提醒自己第四步（持续释放）
发现自己用力、努力、胶着，则提醒自己第五步（释放想要改变）
到后来，有强烈的喜悦涌现出来时，没有动力释放，提醒自己第一步（我想要的是自由）
不知道释放什么时，提醒自己第三步（所有感受都是想要控制、认同）

我是无限 2020-10-14 13:11:57

我发现我持续释放的时候注意力过多的放在了感受上。我应该直接放在想要控制或者想要认同上

风 2020-10-14 13:11:59

每当这时，都会立即察觉到这个想要控制或者认同
欲望会来一个放走一个
来一个放走一个
对死亡的恐惧（想要生存）就如莱斯特所言，自发地浮现到表面来

我是无限 2020-10-14 13:12:48

并且确实是想要控制，想要改变只是想要控制的一部分。

风 2020-10-14 13:13:10

第一次释放对死亡的恐惧是最困难的
对死亡的恐惧第一次浮现时，就像是手碰到了滚烫的火一样
立即缩回去
我反反复复释放了想要控制
然后再去触碰它时，释放了一次
后面就简单了
逃避的倾向太强烈，所以我们倾向于把对死亡的恐惧压抑在最深处
每一次释放对死亡的恐惧（想要生存），都会削弱这个逃避的习惯

风 2020-10-14 13:17:35

我还是先做到最后，再来分享吧，我去释放了，各位加油，回见

2020-10-15 （新）风讲解什么是想要控制，什么是卡住，以及带领释放想要控制和卡住

[爱心]幸福猫咪[爱心] 2020-10-14 12:05:14

经常有那种温吞的焦虑担心恐惧，不仔细发现不了，如果释放这个是不是就是直接释放了最深层的恐惧呢？

风 2020-10-14 12:10:35

不是，那个在这里 （注：指的是恐惧的情绪能级）

莱斯特说的“对死亡的恐惧”在释放法课程里表述为“想要生存/安全”，这个是最底层

持续释放吧，我继续闭关了

ZOEY 2020-10-14 12:19:22

@风?风老师能稍等一下么，有个问题

风 2020-10-14 12:19:46

嗯

ZOEY 2020-10-14 12:21:18

释放欲望，觉察“想要”时，有时会冒出来，想要就等于匮乏——这算是走思维了吗？

还是一定要只是觉察，只是去觉察那个“想要”以及放它离开

风 2020-10-14 12:22:02

你想要搞清楚这个问题吗？

ZOEY 2020-10-14 12:22:52

恩，是，又是想要控制了。。。

风 2020-10-14 12:23:03

你现在能够觉察到那个想要控制吗？

do it

ZOEY 2020-10-14 12:24:05

是的

风 2020-10-14 12:24:21

它离开了吗？

ZOEY 2020-10-14 12:24:36

部分吧，我继续流程

当我出现疑问的时候，就去释放想要搞清楚，想要控制

风 2020-10-14 12:24:40

看看你对那个问题还有更多的想要控制吗？

嗯，just do it

属于你的答案就在那里

你会“知道”它，而不是用一种理论来 fix 你的心智

一万种说法不如你体验到一次

所以，运用这个流程来处理任何问题

D　2020-10-14 12:41:25

@风?要考试了，对“完美的智慧”做释放，可以让自己最终得到完美智慧从而考满分吗？

风　2020-10-14 12:41:34

可以

D　2020-10-14 12:47:43

我怎么意识不到每次我让身体「动」都是想要控制？

我怎么才能跟你一样觉察的那么详细？

风　2020-10-14 12:48:14

持续释放

D　2020-10-14 12:48:18

为什么困之后，要去释放想要控制？而不是释放“想要睡觉”？

风　2020-10-14 12:48:41

因为想要控制是你能够立即觉察到的基本倾向

我继续释放了

加油

我　2020-10-14 12:57:13

@风?你是释放想要控制，但是我释放的都是想要改变，想要控制很少，我觉得想要控制是一大堆想要改变组成的，你是怎么看？

风　2020-10-14 12:57:40

课程是想要控制

莱斯特说话时经常用想要改变

但是他会那样说

想要改变、想要推开它、想要抓住它，这都是想要控制

想要改变是想要控制的一种

如果要说的针对性一点，那就说想要改变

有时候我们想要改变

有时候我们想要维持

这都是 wanting of control

风　2020-10-15 10:59:12

控制，是卡住的唯一成分

这个我准备记录在我的 gain book 里

这是我目前随着释放记录下来的领悟

下午5:26

外面没有任何东西，事物的唯一成分就是我的感受，它们都是想要控制和想要认同。

无限能量是被我时时刻刻压抑着，当我释放了一个欲望，就会涌现出一部分。

我不需要通过心智来了解一个事物，每一个念头都遮蔽了一些本来的"知道"，当我抛弃知识和心智时，我直接知道每一件事。

持续释放，只是持续释放，道路已然清晰，终点就在眼前，只要继续下去。

贯彻六步骤。当我不想要自由时，提醒自己自由有多好。做出决定。所有明显和不明显的感受都是想要控制和想要认同，释放它们。每一次释放都会让我更自由。

我不可能卡住，因为我的卡住实际上是想要改变。这是一个需要释放的东西。释放不可能被卡住，它不可能被动停下来。

下午5:20

我并非必须去思考、努力在那些我想要获得的事物上，比如想要被认同，也能拥有它。

如果你不释放那个卡，以及小的倾向，就是让它运作你（let it run you），越卡，越要继续释放。

如果你不释放你用来逃避的倾向，那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

找到对你有用的一条指引，去做，而不是纠结于几条指引让自己陷入困惑。

深刻体验到我们时时刻刻都活在"想要"里。释放了一个"想要"的动机，会终止相关的情绪和念头，感受到一种深沉的宁静。持续地释放"想要"，会不断削弱作为"做者"的意识，使生命更像是一种一幕接一幕的"发生"。

外面没有任何东西，事物的唯一成分就是我的感受，它们都是想要控制和想要认同。

我 2020-10-15 11:06:00

@风?是的，我在释放卡住的时候也发现这一点，就是**想要控制，就卡了，**其实我感觉就是整个的情绪欲望都是卡，一层层卡在堆叠，一起覆盖住了死亡恐惧

风 2020-10-15 11:07:03

想要认同和想要生存（对死亡的恐惧）不会自动卡住

它会立即发展一个想要控制来卡住它

释放了这个它发展出来的想要控制，你就能**直接面对它**
它就立即被释放了
释放了想要控制，你就立刻感觉到一切尽在掌控（顺畅）
释放了想要认同，你能立即感觉到爱
释放了想要生存和安全，你就能感觉到安全
用这个确认释放
这是第六步
六步骤是全部
莱斯特说过，take the six step
把六步骤贯彻下去就好了，所有走到终点需要的东西都在六步骤里

然 2020-10-15 11:12:54
感觉空白，需要通过想象唤起这些感受吗？
风 2020-10-15 11:13:08
看你的阶段
如果你在学习释放的阶段，需要
如果你已经会释放了，不需要
释放想要改变空白
空白的感受就清晰了
post graduated way of releasing

自在人生 2020-10-15 11:23:22
感觉不到，看到外面有想控制的欲望，愤怒少了
风 2020-10-15 11:23:37
你想要感觉到吗？
自在人生 2020-10-15 11:23:49
是的
风 2020-10-15 11:24:02
能觉察到这个想要感觉到吗？
这就是想要控制
自在人生 2020-10-15 11:25:34
哦，不问你我不知怎么释放了，**感受不到感受，释放控制有效果吗？**
风 2020-10-15 11:26:16
此刻你能觉察到这个想要控制吗？
自在人生 2020-10-15 11:26:56
觉察不到，感觉很平静
风 2020-10-15 11:27:05
你想要改变这个平静吗？
自在人生 2020-10-15 11:27:15
是的
风 2020-10-15 11:27:28
看看这个想要改变

它离开了吗？

自在人生　2020-10-15 11:27:55

没感觉

风　2020-10-15 11:28:16

你还想要控制这个释放过程吗？

这时候有没有明显的想要控制？

自在人生　2020-10-15 11:28:32

是的

风　2020-10-15 11:28:43

只是保持觉察

自在人生　2020-10-15 11:28:50

不知道

风　2020-10-15 11:29:20

嗯，你是不是想要控制这个不清晰？

自在人生　2020-10-15 11:29:33

是的

风　2020-10-15 11:29:48

看看这个想要控制，它离开了吗？

自在人生　2020-10-15 11:30:13

不清晰

风　2020-10-15 11:30:22

好，再看看你的想要控制

你还有想要控制这个不清晰 ，对吗？

自在人生　2020-10-15 11:30:44

对

风　2020-10-15 11:30:55

看看它，它被释放了吗？

自在人生　2020-10-15 11:31:20

不明显

风　2020-10-15 11:31:35

嗯，你能看到这个不明显吗？

你能看到你**想要改变**这个**不明显的感受**吗？

自在人生　2020-10-15 11:31:51

看不到

风　2020-10-15 11:32:03

你想要控制自己去看到吗？

自在人生　2020-10-15 11:32:14

有了

风　2020-10-15 11:32:24

嗯，它离开了吗？

自在人生　2020-10-15 11:32:43

是的

风　2020-10-15 11:32:55

再看看，你还有更多的想要控制吗？
允许它继续浮现出来

自在人生 2020-10-15 11:37:05

谢谢风，那天你给他们看引导，我后来自己也你的做了，感觉心里很平静，外面看不到愤怒了。心里有喜悦感，就不知怎么释放了，谢谢你@风?[抱拳][抱拳][抱拳]

风 2020-10-15 11:37:59

不客气

戎 2020-10-15 11:36:40

@风?风大师 我就是不能释放出来 怎么办呢？[流泪][尴尬] 什么话都问了 **就是出不来心底里就是揪揪的不放心的感觉**

风 2020-10-15 11:38:25
此刻你能注意到这个不放心的感觉吗？
戎 2020-10-15 11:38:33
@风?风大师 我释放自己 怎么问都是不愿意
能
风 2020-10-15 11:38:51
你想要控制它吗？
戎 2020-10-15 11:38:59
想
风 2020-10-15 11:39:03
觉察到想要控制
它离开了吗？
戎 2020-10-15 11:39:12
嗯
没有
风 2020-10-15 11:39:28
再看看，你还想要控制现在这个感觉吗？
戎 2020-10-15 11:39:48
不知道
风 2020-10-15 11:39:57
不清晰
戎 2020-10-15 11:40:07
嗯
风 2020-10-15 11:40:10
你想要控制它变得清晰吗？
戎 2020-10-15 11:40:53
想
风 2020-10-15 11:41:14
它离开了吗？
戎 2020-10-15 11:41:31

还没有

风 2020-10-15 11:41:34
再看看，你这个想要控制还有吗？
只是允许自己觉察到

戎 2020-10-15 11:42:47
觉察到 还有
但是好多了

风 2020-10-15 11:43:15
嗯，你能允许剩下的想要控制被觉察到吗？
看看它有没有被释放？

戎 2020-10-15 11:43:36
允许

风 2020-10-15 11:44:07
嗯，它离开了吗？

戎 2020-10-15 11:44:08
嗯 好多了

风 2020-10-15 11:44:17
持续这个流程
直到你感觉自由

戎 2020-10-15 11:44:31
只是好多了
但是舒服多了

风 2020-10-15 11:44:48
嗯，所以还要继续释放

戎 2020-10-15 11:45:05
感谢??大师
感谢??[咖啡][玫瑰]
@风?感恩感恩

风 2020-10-15 11:46:32
不客气

紫 2020-10-15 11:45:09
释放想要犯困睡觉怎么办？
一到释放想要犯困睡觉

风 2020-10-15 11:45:33
你想要控制那个犯困的状况吗？

紫 2020-10-15 11:45:42
想啊
因为我想顺利释放

风 2020-10-15 11:46:07
嗯，此刻你能觉察到这个想要控制吗？

紫 2020-10-15 11:46:17

我想改变那个卡住的状况[捂脸]
释放不了，气馁

风 2020-10-15 11:47:26
你能感觉到这个气馁感吗？

紫 2020-10-15 11:47:49
察觉到我想释放的控制感，我要成功释放[捂脸]

风 2020-10-15 11:48:02
嗯，你能觉察到吗？

紫 2020-10-15 11:48:19
察觉到

风 2020-10-15 11:48:37
它离开了吗？

紫 2020-10-15 11:49:36
好像好一点了

风 2020-10-15 11:49:53
嗯，你还有想要控制吗？

风 2020-10-15 11:50:00
允许自己觉察到剩余的想要控制

紫 2020-10-15 11:50:39
好像有种着急感

风 2020-10-15 11:50:49
你想要改变它吗？

紫 2020-10-15 11:50:57
想

风 2020-10-15 11:51:04
看看这个想要改变，它离开了吗？

紫 2020-10-15 11:52:36
嗯，好像又感觉不明显了

风 2020-10-15 11:52:56
你想要改变这个不明显的感受吗？

紫 2020-10-15 11:53:41
不知道是释放掉了还是它又模糊起来了
有点空白，没有想法和感觉了

风 2020-10-15 11:54:59
那就是没释放掉
你看看这个空白的感觉，你想要改变它吗？

紫 2020-10-15 11:56:10
好像没有很想改变它，有点犯困了
我是不是出现逃避了

风 2020-10-15 11:56:57
你觉得现在的感受舒服吗？

紫 2020-10-15 11:57:30
比刚才好

风　2020-10-15 11:57:52

你想继续待在这个感受中，还是不想？

紫　2020-10-15 11:58:10

好像没有那么强迫自己

有感觉好像对自己放弃了[捂脸]

继续待在这个感受中是什么？@风？

风　2020-10-15 11:58:54

想要维持这个状况

也是想要控制

想要控制有不同的表现方式

一个你不喜欢的东西，你想要改变

一个你喜欢的东西，你想要维持

attachment and aversion

初夏　2020-10-15 11:59:38

我想释放孩子生病时，我的焦虑和担心@风？

风　2020-10-15 12:00:05

此刻你能感受到这个焦虑和担心吗？

初夏　2020-10-15 12:00:15

能感受到

风　2020-10-15 12:00:27

你想要控制吗？

初夏　2020-10-15 12:00:35

想控制

风　2020-10-15 12:00:50

只是觉察到这个想要控制

初夏　2020-10-15 12:01:04

能察觉到

风　2020-10-15 12:01:21

它离开了吗？

初夏　2020-10-15 12:01:24

离开了很多

但还有

继续观察，又离开了一些

风　2020-10-15 12:01:48

嗯，允许自己觉察到更多的想要控制

初夏　2020-10-15 12:02:17

还是有紧紧抓着，放不开的地方

风　2020-10-15 12:02:18

允许它离开

你想要控制这个紧紧抓着的地方吗？

你想要改变它吗？

初夏　2020-10-15 12:02:40
想
风　2020-10-15 12:03:18
觉察到这个想要改变
初夏　2020-10-15 12:03:26
觉察到了
风　2020-10-15 12:03:29
它离开了吗？
初夏　2020-10-15 12:03:33
离开了
谢谢??
风　2020-10-15 12:03:46
看看，你还想要改变这个状况吗？
允许更多的想要改变
被觉察到
初夏　2020-10-15 12:03:57
还有
但是少了很多
风　2020-10-15 12:04:00
不客气
继续流程
直到你释放完

2020-10-15　风继续引导原始释放流程，如果你去释放一个你觉得不可能的事，释放之后，那个不可能看上去就变得更可能一些了

风　2020-10-15 17:40:58
我们要提醒自己用第六步来核实这一点
每一次释放都会更轻松、快乐、自由
如果你感到更痛苦，你就知道自己卡住了
自由就是自由，其实不需要给它概念的限制
一旦你用你已有的小小经验说“自由是什么”，其实就限制了它
我们在达到之前，真的没有办法理解它的壮观
但是释放之后，会比之前明显自由一点
这是可以清晰体验到的
比如说你释放之后，是不是感觉到更自由了
impossible 是不是变成了 possible
如果你去释放一个你觉得不可能的事
释放之后
那个不可能看上去就变得更可能一些了

芳菲 2020-10-15 17:45:07

这是啥意思？

风 2020-10-15 17:45:28

你有没有觉得不可能的事

芳菲 2020-10-15 17:45:34

我觉得不可能的事——比如我要获得诺贝尔奖

我觉得不可能

风 2020-10-15 17:45:39

嗯

你对它有什么感觉，想要控制还是想要认同？

芳菲 2020-10-15 17:47:53

当我想我要获得诺贝尔奖——心里一直在说不可能不得能

风 2020-10-15 17:48:21

有一个想要控制或者想要认同，对吗？

现在就能觉察到

芳菲 2020-10-15 17:48:31

有一个控制

风 2020-10-15 17:48:36

嗯

风 2020-10-15 17:48:41

你能觉察到这个想要控制吗？

只是觉察到

芳菲 2020-10-15 17:48:58

能，就像一双无形的手

风 2020-10-15 17:49:18

它离开了吗？

芳菲 2020-10-15 17:50:36

看到这个控制，心里有难受堵的感觉，离开一点了

风 2020-10-15 17:51:06

嗯，还能觉察到吗？

想要控制

瑞兰 2020-10-15 17:56:31

感觉释放后，无形的限制少了一点

有一点点松开手，放开的感觉

风 2020-10-15

释放之后，就可以自我检视一下，你的限制想法会越来越少

原来感觉不可能的事，会感觉更可能一些了

这就是更自由

莱斯特说过一句话

Every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible, as you completely released on it.

所以自由是一个你可以清晰体验到的东西

郝向阳　2020-10-15 17:57:29

@风?没有什情绪的时侯，如何主动去释放？

风　2020-10-15 17:57:50

你想要改变这个没有情绪的状况吗？

能够觉察到想要改变吗？

无心　2020-10-15 17:58:57

我也有这种问题

能

风　2020-10-15 17:59:31

嗯，让自己对它更有觉察

这个想要改变有没有被释放？

无心　2020-10-15 18:00:23

没有

风　2020-10-15 18:00:36

还能察觉到想要改变？

无心　2020-10-15 18:00:47

对

风　2020-10-15 18:01:05

嗯，允许自己觉察到它

无心　2020-10-15 18:01:23

想要情绪出来

风　2020-10-15 18:01:32

再看看，这个想要改变离开了吗？

无心　2020-10-15 18:01:49

还有

风　2020-10-15 18:02:17

觉察到这个想要改变

它离开了吗？

无心　2020-10-15 18:03:01

离开了一点

风　2020-10-15 18:03:10

嗯，还有想要改变吗？

无心　2020-10-15 18:03:35

有

我明白了

风　2020-10-15 18:03:44

能够允许它浮现吗？

嗯，就这样持续这个流程

郝向阳　2020-10-15 18:06:01

连那个想要释放的想要都要释放吗？

风　2020-10-15 18:06:19

嗯，这是想要控制，它让你胶着

想要控制 = 你会卡住

继续释放

无心　2020-10-15 18:08:55

@风?没感觉平静的时候就这样问，有了感觉就释放掉，平静了再这样问，这样就能做到持续释放了，对吗？

风　2020-10-15 18:09:31

有了感觉，也可以看看它是想要认同还是想要控制

然后这样释放

没有感觉，你对它的想要控制（改变)就很明显了

每次你说你没感觉时，实际上就有一个想要控制

并不是没有感觉，只是没有一个你想要的感觉

你看，释放法的问题通过六步骤就能解决

我　2020-10-15 18:39:56

释放法其实太简单了，就像今天就这么教一教聊一聊，其实就能学会

稍微引导一下，就能进步

风　2020-10-15 18:44:00

嗯，释放法确实很简单

我想到一个好玩的事

刚开始学释放法时，因为它太简单了，所以我的头脑总是抗拒用释放法

我想：**难道我学习巴利语，阅读三藏经典，学习德语研究古典哲学，学了无数佛教、道教、哲学、神学理论，最后用的居然是一个这么简单的方法？**

我当时很抗拒用释放法

它越有效，我越纠结

难道这些东西都白学了吗？

现在我可以很明确地回答自己

是的，白学了

想要自由的人不会欺骗自己的

我　2020-10-15 18:49:02

不仅白学，而且要早早的扔掉。就像莱斯特扔掉了所有的学识，然后自己直接去探索

风　2020-10-15 18:50:21

随着释放，虽然和别人争论的越来越少，但是内心越来越笃定

无心　2020-10-15 19:00:07

以后谁释放的财运增加了，就发红包庆祝

风　2020-10-15 19:00:53

释放到不用钱来运作生活

我现在生活基本不用钱

比如我现在在上海，朋友回家有事，让我看着他家
我这几天就住在里面
释放

智慧的指引 2020-10-15 19:03:02
你一天释放几个小时
都是回忆过去往事来作释放，还是设定目标释放

风 2020-10-15 19:03:31
今天停的时间比较多
大概五个多小时没释放

智慧的指引 2020-10-15 19:04:03
除了吃饭睡觉大部分时间都在说释放？

风 2020-10-15 19:04:15
前几天是全天候释放
不设定目标，就把六步骤放在身边，来一个放一个
持续释放就几天时间

风 2020-10-15 19:05:35
应该有一个星期了

智慧的指引 2020-10-15 19:05:16
前几年都是断断续续释放吗

风 2020-10-15 19:05:46
嗯前几年都是一小口一小口

智慧的指引 2020-10-15 19:05:50
是不是要觉醒的节奏

风 2020-10-15 19:06:03
这是目标

智慧的指引 2020-10-15 19:06:16
觉醒了不要忘记群友们

风 2020-10-15 19:06:25
哈哈，那必须的
觉醒了我瞬间移动过去找你好不好
Teleport

我 2020-10-15 19:08:00

@风?你持续释放的时候，想要控制的欲望或者，想要被认同的欲望，冒出来的时候是伴随的事情，被自己看到，还是说单纯这个欲望冒出来？

风 2020-10-15 19:08:28
我专注在两个想要上
有时候，它是**伴随事情**
有时候，它就是一个**想要的倾向**
我不在意
只关注在想要上

时代万物互联 2020-10-15 19:08:52

@风?老师引导我下，
[撇嘴][撇嘴]可以吗？

风　2020-10-15 19:09:05
你想释放什么？

时代万物互联　2020-10-15 19:09:11
我现在胸口堵，好几天了，
没释放掉

风　2020-10-15 19:09:42
你想要改变这个状况吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:09:49
想

风　2020-10-15 19:10:12
你能觉察到这个想要改变吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:10:25
不太清楚，

风　2020-10-15 19:10:34
没关系
你想要看清楚吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:10:54
嗯

风　2020-10-15 19:11:04
能不能觉察到这个想要控制？

时代万物互联　2020-10-15 19:11:06
我想看清楚，什么欲望，不清楚

风　2020-10-15 19:12:04
你想要改变这个不清楚吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:12:15
有点

风　2020-10-15 19:12:25
看看你的这个想要
它离开了吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:12:37
看到一点，

风　2020-10-15 19:12:56
嗯，再看看，你还有想要改变吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:13:18
还不是很清晰，

风　2020-10-15 19:13:50
你想要更清晰吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:13:56
嗯。

风　2020-10-15 19:14:06
能看到这个想要吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:14:27

看到了

风　2020-10-15 19:14:35

嗯，觉察它

它被释放了吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:14:52

释放一点

风　2020-10-15 19:15:09

嗯，还有剩余的吧

时代万物互联　2020-10-15 19:15:16

嗯

风　2020-10-15 19:15:18

继续允许它浮现

看看它离开了吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:16:36

还没

风　2020-10-15 19:16:46

你想要控制这个过程吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:16:58

想快点

风　2020-10-15 19:17:10

嗯，你能觉察到这个想要控制吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:17:26

不是很清晰

风　2020-10-15 19:17:45

还是想要看得清晰些，对吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:17:51

是

风　2020-10-15 19:18:01

允许自己觉察到这个想要

它被释放了吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:19:40

不确定

风　2020-10-15 19:20:15

你还想要控制吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:20:49

想

风　2020-10-15 19:20:59

能觉察到吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:21:06

能

风　2020-10-15 19:21:14

放走了吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:21:42

走了点

风　2020-10-15 19:21:52

嗯，还能觉察到吗？

时代万物互联　2020-10-15 19:22:18

感觉有

风　2020-10-15 19:22:48

继续觉察

时代万物互联　2020-10-15 19:23:19

[强]谢谢老师，

有点入门的感觉。

ZOEY　2020-10-15 19:21:55

@风?是一直不睡觉那种吗？还是睡醒了释放哇

风　2020-10-15 19:22:13

我持续释放的第三天开始不困倦

除了今天中午小睡了一会儿

后面那些天都没睡过

ZOEY　2020-10-15 19:22:46

完全不会疲倦？

风　2020-10-15 19:23:04

嗯，甚至要跑步宣泄多余的精力

能量不断涌出

持续了很长时间

现在平息了不少

不过我还是能够感觉到充沛的精力

ZOEY　2020-10-15 19:25:56

@风?想请问下，这个不睡觉是自然带来的结果，还是你之前会有一个目标呢？

风　2020-10-15 19:26:25

没有这个目标

只是记得持续释放

然后第二天睡眠就自然变少了

醒过来看到天花板上贴着的六步骤

第一反应就是继续释放

到第三天释放的时候，每一次释放就会涌现出很强烈的能量

身体感到极度的舒适

然后再释放下去，身体就有点承受不住了

所以我们的身体真的很脆弱

这次闭关的体验是独特的

是我以前从来没有体验过的上限

ZOEY　2020-10-15 19:29:51

承受不住是怎么讲呀？需要休息吗？

风　2020-10-15 19:29:59

需要宣泄

我是在天桥上跑步

时代万物互联 2020-10-15 19:32:24

我感觉我还在基础

你们都是高级了，

风 2020-10-15 19:32:53

从基础到高级，只需要一个星期不到的持续释放

这道坎没有那么难

好了……经过聊天，我成功 get down 了

我去释放了

芳菲 2020-10-15 20:01:23

两个想要？——想要安全的欲望算在哪儿？这个是更底层的吗？

风 2020-10-15 20:02:22

如果它明显浮现，你就释放吧

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的**恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现**，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，**放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望**，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“**对死亡的恐惧仅仅是一种感受**”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻

刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

莱斯特认为对死亡的恐惧（想要生存/安全)被覆盖在认同和控制下面
你只要专注释放这两个想要，底层的就会自动浮现出来给你释放
所以虽然总体来说，是三大想要
但是你的确只需要注意这两个想要就行了

D 2020-10-15 20:06:16
@风?我今天释放了一天，所有的情绪，都归于“想要认同”or“想要控制”了，都没用三问句
释放的非常成功
比三问句效果好太多了
风 2020-10-15 20:06:43
嗯，三问句是入门
能释放欲望的话，就用这个
不需要三问句了
继续吧

紫 ins 2020-10-15 20:07:26
@风?你今天带我们释放的也没用这三问句
我也不想用三问句
风 2020-10-15 20:08:16
是这样的，92 年的释放法课程，1234 个视频是三问句，用来释放情绪
5678 个视频就是我今天引导的方法
这是释放欲望
释放欲望比释放情绪高效很多倍
最终学员是要用这个方法的
如果你学会了，那就用这个
如果实在是找不到释放欲望的感觉，那就用三问句先熟悉释放情绪
大概就是这样

D 2020-10-15 20:11:29
它们走的太迅速了，对我这个刚用了一天半而已的新学员，很不可思议
任何东西都需要刻苦练习才能获得迅速的效果，释放法根本不需要
不可思议
风 2020-10-15 20:12:32
是的
释放法高效简洁
D 2020-10-15 20:13:44
那么简单，莱斯特为什么教了几十年？
风 2020-10-15 20:14:47
又不是同一批人

很多批毕业生
释放法课程的设置你猜几天？
只有四天
前两天学释放情绪，三问句
后两天学释放欲望，六步骤
所有通往自由的工具就全部有了

D 2020-10-15 20:16:09
我觉得所有情绪都是欲望

风 2020-10-15 20:16:16
是的
欲望是情绪的原因
因此，学会之后，那个释放情绪的方法就不用了
只用释放欲望

赵家曼 2020-10-15 20:24:34
@风?你在上海哪里，不会瞬移技术，乘公共交通能见到你[呲牙]

风 2020-10-15 20:25:48
浦东
和莱斯特一样避居在闹市

苏 2020-10-15 20:28:11
想问一下，如果是决定想要自由而不是想要这个世界，那应该怎么释放？是不断的觉察欲望还是说仍然可以针对生活中的困境释放？

风 2020-10-15 20:28:35
都可以
生活中的困境也是欲望
只要持续释放就可以
莱斯特说过，一开始你是没选择的
因为太痛苦了，生活在痛苦中
所以只能为了脱离痛苦而释放
但是当你释放到感觉很好的时候，你要为了自由而释放

我 2020-10-15 20:46:24
我的意思是@风?没事多出来带带引导[憨笑]

风 2020-10-15 20:46:46
我会的
不过我也不想成为海尔
指导了那么多人学会释放，自己却走到终点

清溪 2020-10-15 21:20:05
@风? 请问一下证明其实也是变相的求认同的欲望吧？

风 2020-10-15 21:20:38
证明？

清溪 2020-10-15 21:21:18

想要证明自己强大的欲望啊？

风 2020-10-15 21:22:08

如果你感受到，那就应该是

清溪 2020-10-15 21:22:14

还有抗拒

好像能够感受到自己想要证明，和抗拒，不知道怎么精准归为哪一类欲望？

风 2020-10-15 21:23:36

抗拒是一种情绪

你看看你是不是想要控制

有可能是想要认同

或者两者都有

想要认同是控制的原因

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。认同和控制。当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 **你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。**这个就是控制。但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

想要控制是想要认同发展出来的一个欲望

为了获得生存，你想要认同

你想要认同，别人却不给你认同，这就发展了想要控制

你想要强制别人认同你

通过想要控制各种事物

若若 2020-10-15 21:29:29

@风?风老师，在持续释放一个很重要事件的想要控制和想要认同时，又觉察到另一件事的想要认同和想要控制让自己很难受，应该怎么办，先释放哪个？

风 2020-10-15 21:30:56

释放那个你最能觉察到的

倚天 2020-10-15 21:31:05

分不清楚是想要认同还是想要控制的时候，可否直接释放那个“想要”？@风

风 2020-10-15 21:31:57

嗯，那就释放想要控制

你就能分清了

2020-10-15 风讲解和用流程引导释放，分享一个“知道”接着一个“知道”发生的体验

紫 ins 2020-10-15 10:05:54

感觉模糊
不知道自己想怎样
感觉像想控制
情绪看到想被控制，它把自己朦胧起来

风 2020-10-15 10:08:35

当你的感受模糊时，想要控制就很明显了
想要改变当下的状况

用六步骤
看到自己的感受是想要控制或者想要被认同
有的时候，你看到想要被认同
但是那一刻你立即发展出了对它的想要控制

你想要改变它
这就表现为一个卡住的感觉

你能觉察到这个想要控制吗？
它离开了吗？
这是第五步的用法

另外，请务必不要忽视第六步
每一次释放，都会更愉悦、更轻松、更自由
这会带你回第一步，你会更想要自由

如果你释放时没有更愉悦轻松和自由，你就没有在释放
而是想要控制
这时候适用第五步，觉察到这个想要控制（改变），释放想要控制

释放完之后，你感到轻松，会有一个下意识地倾向去做其他事
因为你**想要维持**这个**舒服的感受**
这也是想要控制
提醒自己
注意到这个想要控制，继续保持释放

再强调一次第六步，释放很轻松
我发现很多时候我们带着抗拒去释放
而不是带着对轻松愉悦自由的体验
带着这个体验，会是很强大的动力

带着抗拒（想要控制），你就会卡住
就这么简单，都在六步骤里面

倚天　2020-10-15 10:21:13
“想要改变当下的状况”，这是重点。 但如果当下的状况非常糟糕，如何放下这个想要呢？
风　2020-10-15 10:21:40
只是一个感觉而已
事物的唯一成分就是你的感觉
你说那很糟糕，那只是一个感觉
倚天　2020-10-15 10:23:00
比如我打坐时，我也知道疼痛只是一个感觉而已，但我做不到不想要不疼痛

风　2020-10-15 10:23:38
释放最好不和打坐混用
因为打坐的时候，你带着一个想要控制
你一边想要维持一个姿势不动，一边想要释放
但如果你是有意识去做，你会被卡在那里
因为你刻意有意识去做的时候，你带着想要控制
如果你是被动地被捆起来，只要你接受这个状况
然后释放，你不会被卡住

风　2020-10-15 10:26:41
我昨天还有个更深的体验
稍稍考虑了下，还是分享出来
那是在我去买水和食物过马路的时候
我发现自己下意识地防卫
在更细微的层面上看到了自己的想要控制
于是我释放了它
持续释放了十几分钟
我自然地闭上了眼睛
一路被一种内在的“知道”一步步指引，走回了家
这种知道不是视觉，不是听觉，不是感官中的任何东西
但是它比视觉、听觉更加周遍
只是一步步很笃定地觉知
其中没有犹豫踌躇
余生可贵　2020-10-15 10:31:18
是一种信任？
风　2020-10-15 10:31:31
如果你说信任，这里面还有二元性
但那个感觉并不是分离的
它是一个“知道”接着一个“知道”发生
我知道我要往这儿走，我知道下一步要往那儿走

今天我还在释放
因为早上我又用我的眼睛来工作
但我发现我可以用觉知来工作
现在大概是一半一半
有时候习惯性地用眼睛工作
但是觉察到之后，释放掉**我努力去看地想要控制**，就能够回到觉知工作

我 2020-10-15 10:33:56

你还在工作没闭关啊

风 2020-10-15 10:34:16

我说的“工作”指的是看路
看东西
比如刷牙洗脸
这里面的问题在于，这些真的是想要控制
当深入时，你会接触到
甚至我看到我有意识运作了五脏
但这些东西一开始不用被考虑
当释放了一些对死亡的恐惧时，我发现对身体本身的控制就变得明显起来
比如我一个简单的坐姿
坐起来，需要运用能量，需要唤起控制
把身体维持，也需要唤起想要控制

紫 ins 2020-10-15 10:38:41

是不是头脑认为不控制就会死，因为怕死，所以想控制？

风 2020-10-15 10:39:06

嗯，最底层的，是想要生存
随着释放会越来越清晰

我现在最大的问题是，很容易停止释放
要不断用六步骤提醒自己
否则就会进入**一种觉知的状态**，感觉周围的事情都非常完美和谐
每当这时候，就要提醒自己第一步
因为这个停止也是因为想要控制

紫 ins 2020-10-15 10:43:08

自由六步

1 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制=想要世界）

2 做出自由的决定。

3 所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。

4 持续释放。

5 当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。

6 每次释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

@风?请问是这个六步吗？

风 2020-10-15 10:43:53

嗯，**这是我用莱斯特音频(the way)里的话拼起来的**

用第六步的自由来提高第一步的想要自由

做出决定

整个世界就是你的感受，感受就是想要控制和认同

持续释放它们，你不会卡住，**卡住的唯一成分就是想要控制（改变）**

安心自在 2020-10-15 10:46:15

我昨天就是一种很平静的状态，没有什么情绪与欲望，不知道释放什么，怎么继续释放？

风 2020-10-15 10:46:27

想要控制

你想要让改变发生

安心自在 2020-10-15 10:47:29

也感受到了对身体的控制与心的不完全放松

这样就卡住了，是吗？

风 2020-10-15 10:48:44

嗯，控制，就卡住。不控制，就不卡住。就这么简单

但是，做到不控制，不是通过压抑你的想要控制

而是**觉察你的想要控制，让它离开**

每次你卡住时，你就能马上觉察到想要控制

它很明显

你完全不用管卡住的原因是什么

是因为感受它很强烈？是因为你很想要？是因为你太紧张？

是因为患得患失？是因为喜欢舒适的感受？是因为厌恶痛苦？

这些完全不用管

只要看到你想要控制

觉察到此刻你就是想要控制，不管原因是什么

觉察到的那一刻，你就很容易释放它

我随着释放记录下来一些领悟在 gain book 中

我推荐你们也按照课程的方式使用 gain book

这个实际上是六步骤的第六步

它会给第一步的想要自由一个明显的动力

繁星 2020-10-15 15:16:45

@风?通过释放，你变得平静，安宁，舒适了吗 我们释放的目的是为了找回平安的自性对吧 而不是为了释放而释放，保持不断释放的姿势 如果已经安宁了，又为何非要强迫自己释放呢？ 不安宁才需要释放啊

风 2020-10-15 15:22:02

每一次释放，你都会感觉更高，原来的平安只是相对的

只不过到了一个舒适的阶段，你就会缺乏动力

先前因为活在痛苦中，所以有强烈的动力释放

在后来，就必须要加强第一步，为了自由而释放

莱斯特有一篇音频，**get high to release**

专门批评过这种做法

这样是永远达不到终点的

因为这样是为了 feel good 而释放

当你感觉好的时候，你就停下来

停下来的时候，你就在压抑，生存程序就会发展

如果你不是往自由的方向走，就是往限制的方向走

因此，莱斯特强调，**要在你感觉很好的时候继续释放**

在很高的时候走得更高

higher and higher

而不能停在当下这个很完美和谐的感觉里

去听听那篇《get high to release》，就明白了

you don’t have to wait you down then release

get high to release

如果你感觉到平安，释放了那个“平安”，你会感觉更好

试试看吧

如果你不释放，你就在压抑

没有所谓的静止不动

不在前进，你就在后退

如果你不在 undo 你的心智，使它更安静，那么你的心智就在变得更嘈杂

因此在到达终点之前，要一直持续释放

make it constant

这正是第四步

生存程序，就是你的感受

感受会驱动感受

如果你压抑它、隐藏它

如果你不压抑它，就释放了

如果你释放完了所有的感受，也就是生存程序，一切就结束了

你就自由了

这里面并没有一个需要停下来的中间点

所以有一个学生问他应该如何,如何的时候，

莱斯特在音频里面说

“you stopped. There is no stop in the six step.”

想要维持这个舒适，也是想要控制

there is no stop in the six step

莱斯特的原话

有多少人是为了感觉好才去释放？你究竟要等多久？这就是你的问题所在，你没有去做它。 你们做的是什么？你只想停留在好感觉上，因此你只能感觉不好之后再去释放，这样才能继续得到好感觉，因为只有一种好的感觉，就是释放后的感觉。

How many of you wait until you get high before your release? how many wait or go high to release?? There's your problem. You're not doing it.? What are you doing? You're wanting to feel good so you're waiting till you get down and then you're released to feel good. Because it's only one to feel good that release to make you feel good and that's it.

过了一段时间，你再次感到不好，于是你释放以得到好的感觉，反复如此拖延了整个过程。 如果释放的目的是自由，几个月的时间就足以清理所有的垃圾。**如果释放是为了摆脱困境，这样一来，就是一个极其漫长的过程**。

The time being and so you feel not good again; you'll release again to feelgood again thereby dragging out the whole process. Now if you would release for the purpose of one in the go free then it would take you months to clean out all the garbage. But you're not releasing the goal free. You're releasing to get out of the misery. It's a drawn-out process that way.

我现场译了一段

get high to release

奇迹 2020-10-15 15:58:41

我会抗拒释放

风 2020-10-15 15:59:17

嗯，你想要控制这个状况吗？@奇迹

奇迹 2020-10-15 15:59:53

@风?是的呀，我不知道为啥心里想着放下，头脑就会出来另外一股力量

风 2020-10-15 16:00:16

你现在想要控制**那个状况**吗？[大笑]

奇迹 2020-10-15 16:00:33

一直堵在我胸口

是的，我想控制

风 2020-10-15 16:00:16

你能觉察到那个**想要控制**吗？

奇迹 2020-10-15 16:01:18

能的。我能觉察到堵堵的

风 2020-10-15 16:01:39

能觉察到**你想要控制它**吗？

奇迹 2020-10-15 16:02:04

我能觉察到，我还能觉察到我想排斥我的控制

风 2020-10-15 16:02:13

嗯，这个想要控制离开了吗？

奇迹 2020-10-15 16:02:31

没有的

时代万物互联 2020-10-15 16:15:50

想问下风，财务自由了吗

风 2020-10-15 16:16:06

我一直是财务自由的

时代万物互联 2020-10-15 16:17:30

财务自由您的标准是什么。

风 2020-10-15 16:18:08

完全不用思考钱，算不算财务自由

时代万物互联 2020-10-15 16:18:50

你是因为工作好吗，还是家底殷实?

风 2020-10-15 16:21:28

嗯，我爸开公司的

我家境还可以

不过我财务自由不是因为这个

是因为我不需要

我是自由职业者

数据分析，做一单可以吃半年

收美元

赵家曼 2020-10-15 16:30:42

我接触了了还是群主推荐的，说她是开悟的，也是群主把我拉到她的群的[呲牙]

风 2020-10-15 16:31:48

其实我们判断不了谁是否开悟了，只能自己体验

随着释放，越来越会发现自由的限度没有我们想的那么小

对觉醒的可能性的概念也会清晰起来

所以我现在以我个人的角度看，认为大部分新时代灵修都没有开悟

哪怕他们号称开悟

其中，就包括奇迹课程

赵家曼 2020-10-15 16:38:44

杨定一博士带大家共修，几十天也就睡几个小时

风 2020-10-15 16:39:11

大家可能不了解传统的禅定

那些禅定也都能做到

但是禅定并不是开悟

赵家曼 2020-10-15 16:40:23

要啥有啥是神通，也不一定是开悟，尤迦南达书里写过

风 2020-10-15 16:40:37

嗯，莱斯特也说过

用奇迹来生活不意味着任何灵性的进步

有很多问题，但我不打算真正去批判它

每个人都有自己的业力

奇迹课程即使理论上也是有很多问题的

我以前研究了很多理论

这个时代会有很多似是而非的东西

幸运的是，释放法不是

释放法真的管用

我 2020-10-15 16:48:02

《奇迹课程》，首先他不是开悟的直接写的，是转述。其次，又需要转译

风 2020-10-15 16:48:47

开悟者不会通过这种方式来传递他的教导

通灵的方式

兰若 2020-10-15 16:53:00

@风?那开悟者会以什么方式来传递他的教导呢？

风 2020-10-15 16:53:20

它可能通过起因体

直接传递教导

可能通过肉体

像莱斯特这样

但是它不会藉由**通灵**来传递教导

跳跃的火苗 2020-10-15 16:54:32

可能是一种方式吧 我觉得那些书挺好的

说的道理没歪

风 2020-10-15 16:54:55

不能这样看

有一个概念叫**相似像法**

就是似是而非的教导

如果想要自由，就会抛弃这些相似的说法

那是很自然的行为

一个人想要装扮成开悟者有多简单？

只要说两句光和爱

可是亲爱的，那真的是吗？我们无法判断

芳菲 2020-10-15 17:01:26

风，如果不好意思收钱，就是正常的收费，但是不好意思开口和对方要，这是源自什么呢？我正在突破这点@风?

风 2020-10-15 17:01:43

想要认同？

你自己觉察
这个不用分析
觉察了就马上释放
你能觉察到这个想要吗？

芳菲　2020-10-15 17:04:59
想要释放吗？

风　2020-10-15 17:05:32
嗯，看看这个想要，它离开了吗？

芳菲　2020-10-15 17:06:22
怎么你一说我就觉得平静了？
好像离开了
我之前自己不断问自己——能放想要改变的欲望离开吗？感觉一直没有

风　2020-10-15 17:06:45
想想那个情境，你还想要认同或者想要控制吗？
还有吗？
允许它浮现

芳菲　2020-10-15 17:07:33
还是想要认同

风　2020-10-15 17:07:48
觉察到这个想要认同
再看看，它离开了吗？

芳菲　2020-10-15 17:08:23
觉察一下，看到它，就能离开吗？
确实我现在平静了

风　2020-10-15 17:08:42
再看看，你还有想要认同吗？
有的话，允许自己觉察到它
试试看

芳菲　2020-10-15 17:09:06
有一点点

风　2020-10-15 17:09:17
嗯，觉察到它
它离开了吗？

芳菲　2020-10-15 17:09:26
觉察到了

风　2020-10-15 17:09:26
被释放了吗？

芳菲　2020-10-15 17:09:38
基本离开了

风　2020-10-15 17:09:38
这就是后面释放欲望的流程
好，再看看，还有剩下的想要认同吗？

芳菲　2020-10-15 17:10:01

还有微微的一点了

风　2020-10-15 17:10:20

释放欲望的流程非常简单

当你觉察到欲望时，有一个自然的倾向去放它离开

芳菲　2020-10-15 17:10:44

现在很平静 很清凉

风　2020-10-15 17:10:54

继续这个流程，直到你完全感到自由

芳菲　2020-10-15 17:11:35

就是觉察到它，然后问一句——现在它离开了吗？

风　2020-10-15 17:11:42

嗯

问一句

流程不要省略

否则你会陷入胶着

我能放开它吗？

有时候你问之前已经放开了

风　2020-10-15 17:12:49

今天有几个案例

你们可以参考一下

看看这些过程

都很简单

只是我们习惯了压抑，不习惯释放

简单地用流程，它很简单

也很轻松

对释放有困难的，我可以随时帮忙引导，不过还是不要太依赖别人的引导

之所以莱斯特不留下任何释放法的教学引导视频和音频，就是避免人们认为是“他做到的”

不要认为是我帮你做到的，那是你自己做到的

瑞兰　2020-10-15 17:24:33

@风?我需要引导[呲牙][呲牙]，刚开始学习。

风　2020-10-15 17:24:57

你想释放什么？

瑞兰　2020-10-15 17:25:27

想要认同，就是不敢向别人张口要钱。

风　2020-10-15 17:25:40

嗯，你能觉察到这个想要认同吗？

瑞兰　2020-10-15 17:25:52

能

风　2020-10-15 17:26:07

它离开了吗？

瑞兰　2020-10-15 17:26:09

心里很堵

你问的时候，感觉有股气体从四周扩散了

不知道是不是离开

风　2020-10-15 17:27:02

没事，不管发生什么，再看看，你还有想要认同吗？

瑞兰　2020-10-15 17:27:10

有

风　2020-10-15 17:27:11

现在还能不能觉察到

瑞兰　2020-10-15 17:27:17

能

头晕

风　2020-10-15 17:27:34

你想要控制这个头晕吗？

瑞兰　2020-10-15 17:27:47

有

风　2020-10-15 17:27:58

你能让它离开吗？

瑞兰　2020-10-15 17:28:07

不确定

内心有害怕

恐惧

风　2020-10-15 17:28:28

你能觉察到这个害怕吗？

瑞兰　2020-10-15 17:28:33

能

风　2020-10-15 17:28:40

你想要改变它吗？

瑞兰　2020-10-15 17:28:44

有

风　2020-10-15 17:28:53

这个想要改变离开了吗？

瑞兰　2020-10-15 17:29:22

不确定，感觉有些懵住了

风　2020-10-15 17:29:37

没关系

你还想要改变吗？

风　2020-10-15 17:29:54

只是觉察到它

瑞兰　2020-10-15 17:29:54

想

很想

风　2020-10-15 17:30:13

嗯，觉察到它

允许自己去对它保持觉察

它离开了吗？

瑞兰　2020-10-15 17:31:04

现在想要改变没有难么强烈了

风　2020-10-15 17:31:14

再看看剩下的想要改变

你能在此刻只是觉察到它吗？

瑞兰　2020-10-15 17:31:44

想要改变内心的堵和肩膀的僵硬

风　2020-10-15 17:31:58

嗯，看看它被释放了吗？

瑞兰　2020-10-15 17:32:01

想要他们快点离开

嗯，又少了一些

风　2020-10-15 17:32:17

你想要控制它们快点离开？

瑞兰　2020-10-15 17:32:23

是

风　2020-10-15 17:32:37

嗯，觉察到这个想要控制

瑞兰　2020-10-15 17:32:57

很急切的想要他们离开

风　2020-10-15 17:33:08

只是看着想要控制

不用管别的

你想要控制吗？

瑞兰　2020-10-15 17:34:01

我看这个想要控制的时候。就没难么急了

嗯，有

风　2020-10-15 17:34:39

可是你还是有想要控制，对吗？

瑞兰　2020-10-15 17:34:47

是

风　2020-10-15 17:34:47

嗯，只是觉察到

风　2020-10-15 17:34:59

它有没有离开？

瑞兰　2020-10-15 17:35:11

还有

好一点了

风　2020-10-15 17:35:20

嗯，允许它浮现出来

瑞兰 2020-10-15 17:35:57

内心还要一些批判，怎么那么多的想要控制

风 2020-10-15 17:36:29

允许自己觉察到，它离开了更多吗？

瑞兰 2020-10-15 17:36:33

看到了很多的想要控制，不停的想要控制

离开了一点，因为太多了

风 2020-10-15 17:37:51

嗯，重复这个流程

瑞兰 2020-10-15 17:38:15

嗯，心里的堵少了一些，

瑞兰 2020-10-15 17:38:46

但是看到了很多很多的想要控制。感觉不控制就不能活[撇嘴]

风 2020-10-15 17:38:57

没关系，继续释放就行了

每释放一次，是不是多一点轻松和自由？

所以，继续释放

2020-10-15（新）风讲解业力，心智，如何释放疼痛，以及莱斯特后期才开始传授释放法

朝颜 2020-10-15 12:06:10

@风?风老师，释放可以消除业力吗？

风 2020-10-15 12:06:36

业力只是你的感受而已

莱斯特称之为程序

只在你的心智里

用莱斯特的原话回答你

Lester: Karma is in the thought, not in the act. When you do something, it's the thought that's carried over in the subconscious that instigates the act next time. Eliminate subconscious thought and you eliminate future karma. It's the thought that carries over from lifetime to lifetime. So if you bring the thought up and you reverse it, karmically it's gone.
答：业力是在念头里，而非行动里。当你做什么时，无意识里的念头会唆使下一次行动。**消除无意识念头，就是消除未来的业报**。正是无意识念头贯穿了我们的生生世世。所以如果你能将念头拉上来并反转它，业力就能消除。

Id like to know a little more about how karma works and why it works. I'd like to know what puts it into effect; what starts the wheel. In your book, you mention that it's the thought.

问：我想多知道些业力是如何运作的，并且为什么会有业力。我想知道到底是什么让业力产生作用，是什么转动了轮子。你在书中说是因为念头。

Lester: The word "karma" is a Sanskrit word meaning action. Its general use means action and the reaction to the action. Other explanations are cause and effect; what you sow you reap; what you give out comes back to you.
答：业力一词在梵语中意为作用。通用的解释是作用以及对作用的反作用。
其它解释有：因果报应；种瓜得瓜，种豆得豆；善有善报，恶有恶报。

Karma is initiated in thought. Thought is the cause and action is the effect. When we create a desire we want something. The desire initiates the thought of wanting something. Wanting something causes us to act to get that something. That something does not satisfy us and therefore we increase the desire. That goes on and on and on, and we become bound by desire, never able to satisfy it. If our desires were capable of being satisfied, we would have no desires, right?
业力由念头启动。念头是因，行动是果。当我们创造欲望时，我们会想要什么。**欲望启动了想要什么的念头。想要什么又导致我们为了得到它而行动**。得到之后我们并不感到满足，于是又创造新的欲望。周而复始地，我们陷在欲望中无法自拔，无法满足。如果欲望能让我们感到满足，我们应该不会再有欲望才对，不是吗？

风 2020-10-15 12:10:03
业力就是作用
心智的习惯就是业力，习惯性的思想就是你的世界

风 2020-10-15 12:10:47
其实别人不能帮你判断你的基本欲望
你的想要控制都是为了想要认同而发展出来的
而你想要认同都是为了作为一具身体而生存
但是此刻你觉察到的，就是你要释放的

风 2020-10-15 12:12:13
你可以看看我翻译的莱斯特音频 the way 系列
这里面有讲到基本欲望
朝颜 2020-10-15 12:12:24
@风?为什么会不能心想事成？
风 2020-10-15 12:12:55
每个单一的念头都会显化
我用莱斯特原文
群主的公众号里有

心智的唯一功能就是创造
但是你被你的感受程序化了

因此，你无法控制自己潜意识思想的惯性

朝颜 2020-10-15 12:16:36

@风?如果心智在群创造，为什么都是痛苦的剧本多

风 2020-10-15 12:17:16

因为你把它程式化了

那些你不想看到的念头，你把它压抑到潜意识中

潜意识并不意味着不在运作，而是不去看

朝颜 2020-10-15 12:17:46

@风?我怎么翻转呢？

风 2020-10-15 12:17:59

通过释放，就可以

业力只在你的心智里

释放掉你的感受，你就清除了一部分心智程序

RainForest 2020-10-15 12:14:10

风老师，我每次察觉到一股感受，比如想要控制，头脑马上就会浮现出一股概念，这时候，我就分不清感受和头脑的概念了..这时候就不知道释放什么，头脑甚至会提出一个问题，过去的感受已经成了记忆，未来的感受还没来，我要释放什么呢……然后就被困在头脑里了

风 2020-10-15 12:16:41

你想要控制吗？

RainForest 2020-10-15 12:18:35

想要，但是在回答想要，我会感觉到一种控制感，然后头脑飞快地将这个控制感概念化??

风 2020-10-15 12:18:55

嗯，你是不是想要控制这个过程

Yan 2020-10-15 12:19:41

哈哈，请教下，身体不好，有很深的恐惧感，想要死亡的欲望咋释放？

风 2020-10-15 12:20:12

如果你觉察到死亡的恐惧，你就可以释放它

但覆盖在其上的有很多想要控制和认同

Yan 2020-10-15 12:20:32

看到了，还是很深啊

风 2020-10-15 12:20:52

你想要改变那个对死亡的恐惧吗？

Yan 2020-10-15 12:21:05

是啊

特别想

风 2020-10-15 12:21:32

你能觉察到这个想要改变吗？

Yan 2020-10-15 12:21:42

能啊

风 2020-10-15 12:22:00

它离开了吗？

Yan 2020-10-15 12:22:21

是不是先要把前面两个欲望释放掉才容易释放掉想要死亡

风 2020-10-15 12:22:32

嗯

Yan 2020-10-15 12:22:32

没有离开，我喜欢控制

风 2020-10-15 12:22:43

再看看，你还想要控制吗？

只是觉察到它

Yan 2020-10-15 12:23:07

还是想啊，我是控制狂

朝颜 2020-10-15 12:23:12

全部释放掉，比如到你这个能级，是不是已经没有心智了

风 2020-10-15 12:23:23

我还差很远

不过随着释放，心智会不断瓦解

这个能够体验到

Yan 2020-10-15 12:24:27

那意思是先释放想要控制，想要改变死亡，想要活着的欲望了

风 2020-10-15 12:24:48

释放掉想要控制，你就不会再压抑着对死亡的恐惧

它就会浮现出来给你释放

莱斯特说，释放掉心智，剩下的就是无限存在

就这么简单

心智不是别的，就是你感受和念头的集合

想要控制、认同、安全（生存）

三大欲望

莱斯特有时候用对死亡的恐惧来说想要生存

是一个意思

想要改变，也是想要控制的一种

所以只要释放三个东西

想要控制、认同、想要生存（对死亡的恐惧）

朝颜 2020-10-15 12:27:44

业力是附在心智上的念头，情绪吗？

风 2020-10-15 12:27:59

不是附在心智上

心智不是一个框

心智就是念头和情绪的集合

念头和情绪释放了，就没有心智了
最容易察觉到哪个就释放哪个
你释放那个**浮现到表面的**，不管是想要控制和认同
释放完对死亡的恐惧，心智就被清除了
彻底结束了
因为它是所有感受的原因
所有感受都是生存程序
用莱斯特的原话吧

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

学生：通过一天天的释放，一刻接着一刻的释放，或者走捷径，去释放对死亡的恐惧。这是相当长的过程，是吗？

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。认同和控制。当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

风　2020-10-15 12:32:34

莱斯特这段话，就是解释为什么所有感受都是生存程序

all feelings are survival programs

风　2020-10-15 12:33:35

《终极自由之路》是早期音频的集合

那个时候他还没有发明释放法，尝试了很多方式来教学，但没有什么大的用

1975 年的时候，莱斯特先生得到了那个方法，并发现一次释放等于几个月冥想的效果

于是他就把释放法传了出来

我现在翻译的是莱斯特发明释放法后的后期音频

the way 是 1989 年

后期音频，莱斯特只围绕释放法来教学

而我翻译的另外一个视频就是 1992 年的释放法课程

那时候莱斯特还在世，sedona institute 还是莱斯特本人的，课程是莱斯特自己设置的，没有被更改

后来海尔自己成立了一个释放法机构，拉里也成立了一个，还有其他学生的小众教学。他们不能教的一样，所以都做了很多添加和更改。但以我自己走过的弯路来看，这些添加和更改只会削弱释放法的威力

早期没有更改太多

但是我长期关注海尔和拉里

他后来的分享已经和释放法基本无关了

Stephen 也是莱斯特的一个学生

他认为拉里和海尔改了方法，让威力降低，所以也出来教

不过有好心人把 92 年的原版传到了油管上

因此我们可以直接用那个了

其实你直接看视频跟着做一遍就能掌握了

释放法不需要看书

视频里面也基本没有理论讲解

只是不断引导学生做释放

你跟着做自然就会了

会惊叹于这个方法的简洁和有效

接下来你可以听莱斯特对圣多纳毕业生讲的进阶课程

也就是 the way 系列

他会给你一些走向自由的指引

你贯彻其中一个

照着做

持续释放

这就可以了

自传写在 1972 年，那时候他还没有得到释放法

因此可以做理论上的参考

我持续释放去了，那些智性问题其实没什么重要性

写下那些收获

它会支持你走向自由

D 2020-10-15 12:55:32

本来非常非常想吃东西，饿的不行了，一释放它最后真的走了

@风?但我释放不了疼痛

为什么？

请教风老师

风 2020-10-15 12:55:59

这很正常

释放饥饿感和困倦感很正常

尤其是你释放了对它的想要控制

饥饿感就会消散

D　2020-10-15 12:56:37

那到底怎么解决疼痛呢？

风　2020-10-15 12:56:50

疼痛也是一样的

疼痛是情绪在身体中的表达

towards to death

莱斯特说，物理疼痛其实指向的是死亡

如果你不释放它，你是在表达在身体上

身体疼痛

群友　2020-10-15 12:58:26

许多高维生命和外星人都在看着地球人类毕业呢，三级到四级[呲牙]

风　2020-10-15 12:58:29

实际上，按照莱斯特的说法，我们才是高阶课堂，他们是低阶

这个我用莱斯特自传来回答你

看看就行了

There are different grades of schoolrooms for different planets. This one is a postgraduate course. It is of the most difficult, and therefore affords the greatest growth. All of us who are here are advanced souls-advanced in that we have chosen an extremely difficult place of abode. We wanted a higher course, a tougher one, and we've got it!
在不同的星球上有着不同级别的教室，这一个是大学毕业后的课程(postgraduate course)。这一个是最困难的，也因此能获得最伟大的成长。所有在这里的我们，都是进阶的灵魂(advanced souls)--进阶在我们选择了一个极端艰困的地方来落户。我们想要一个更高级的课程，艰难一点的，然后我们如愿以偿了！?~

越困难，越高级

小聪明　2020-10-15 13:03:15

我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。

这段话都讲的明明白白的了，人类想生存衍生出了认同和控制，这就解释完了呀

风　2020-10-15 13:04:20

嗯，莱斯特讲的十分简洁了

清晰有力

我们不需要在其中混杂任何其他概念

他所用的是日常英语

很少使用灵修词汇

因此现代人能通过这些话语和他的体验有一个很直接的接触

莱斯特后期的教导很简单：去释放吧，贯彻六步骤，你就自由了。
形而上学的讨论是无益的，因为心智永远无法想象无限存在
不要做概念的游戏
去通过释放，实际体验到自由
我继续闭关释放了
回见
加油

戎　2020-10-15 13:10:34
感谢??风大师
风　2020-10-15 13:11:59
不要叫大师，我还差得远

小聪明　2020-10-15 13:11:32
其实我还有一个问题没有问，**想要释放认同是想要控制**，然后释放**想要控制认同**，第二个想要释放很模糊，把它释放完之后，还需要释放第一个吗，如果找不到第一个的感觉的话
风　2020-10-15 13:12:17
一直释放
你释放了之后，当下的感受是什么
它是想要控制还是想要认同？
继续释放
小聪明　2020-10-15 13:12:48
不想要控制了
但是那种想要认同的感觉找不到了
要把它抓回来再释放吗
风　2020-10-15 13:13:04
你想要找到吗？
小聪明　2020-10-15 13:13:11
想要
风　2020-10-15 13:13:16
这是不是想要控制？
小聪明　2020-10-15 13:13:23
是的
风　2020-10-15 13:13:28
嗯，释放它
小聪明　2020-10-15 13:13:58
我懂了，一直释放最上面的想要控制

D　2020-10-15 13:13:58
疼痛怎么释放？@风？
风　2020-10-15 13:15:15

你想要改变疼痛吗？

D 2020-10-15 13:16:52

当然想

风 2020-10-15 13:17:07

嗯，你能觉察到那个想要改变吗？

D 2020-10-15 13:17:21

如果不想改变了，那不就是让他一直疼吗？

能察觉到

它来自想要控制

风 2020-10-15 13:17:37

你能放它离开吗？

D 2020-10-15 13:17:40

我看到他的动机了

他离开了

风 2020-10-15 13:17:49

嗯，持续释放

想要改变=不能改变

想要改变被释放，你会发现它自动改变了

想要控制被释放，你立即就能掌控了

风 2020-10-15 13:14:07

我个人做释放没有打嗝之类的反应

释放的体验是你的情绪消散

伴随着**能量离开**和轻松愉悦的感觉

它会使你的情绪 move up

幸福猫咪 2020-10-15 13:15:06

我一释放起来打嗝不断，累的不行　这是方法不对吗？

风 2020-10-15 13:15:23

是的，方法不对

释放感觉累，就是方法不对

你们可能太关注身体感受了

形成了潜在的压抑

因为累本身是想要控制造成的

风 2020-10-15 13:23:54

我去持续释放了。任何问题，都可以在六步骤中解决。没有人解答释放法的疑问时，可以参照六步骤。加油

2020-10-16 风探讨入群的原因，释放死亡恐惧的方法，以及对奇迹课程的看法

倚天 2020-10-16 08:58:57

释放法就是修改程序？

风 2020-10-16 08:59:18

是解除程序

你不需要任何程序

释放破除习惯是经常的事

习惯是自动化

自动化就是压抑到潜意识里面的生存程序

也就是那些感受

三个大的习惯或者倾向，控制、认同、安全

释放完这三个，所有的习惯和倾向都解除了

因为它是一切自动化程序的基础

倚天 2020-10-16 09:05:12

感受里面本身就藏着程序，同样吃一个辣椒，有人感受到的是“辣”，有人感受到的是“爽”，这是各人内在的程序不同，而程序到底是什么呢？习惯而已。

风 2020-10-16 09:05:27

感受就是程序

feelings are survival programs

木 2020-10-16 09:09:37

@风?你出门吗

还是天天在家里释放？

风 2020-10-16 09:10:12

之前天天在家释放

今天出来在一家星巴克坐着释放

Roller Coaster 2020-10-16 09:10:29

像这个是 92 的录像的六步骤

风 2020-10-16 09:10:55

是的，我之前发过

我翻译了两个版本

一个是 92 年课程版

一个是莱斯特音频里他解释六步骤拼起来的版本

两个版本都可以用

都差不多

喜欢哪个就用哪个

Roller Coaster 2020-10-16 09:12:25

觉得有时看英文理解得清楚点

风 2020-10-16 09:12:44

能看懂英文，当然最好还是看英文
有些话我都觉得不好翻译
因为莱斯特先生那种简洁直接的力量很难译出来
另外，**不需要控制先释放什么后释放什么，最容易觉察到什么就释放什么**
保持持续释放才是六步骤
无论什么欲望，你都不需要压抑它
觉察到的当下就可以释放

我 2020-10-16 09:23:19
好像差不多这两个版本

风 2020-10-16 09:23:45
差不太多
就是把自由改成了波澜不惊
把第五步的改变改成了控制
其他都基本一样
莱斯特进阶课程里喜欢说 freedom，在课程中可能觉得这个对新人意义不大，所以改成了 imperturbability
符合课程规范一些
imperturbability 按照莱斯特的解释，就是**一个任何人、事物都不可能打扰到你的境界**
绝对的宁静

慧轩 2020-10-16 09:43:27
本能的压抑，本能的抗拒，本能的自我保护
无意识了，麻木的太久
我 2020-10-16 09:44:38
不要推到本能上
风 2020-10-16 09:45:05
习惯而已
慧轩 2020-10-16 09:45:50
风老师没有闭关

风 2020-10-16 09:46:54
这两天朋友回来了，没闭
把六步骤放在身边
每一步都得重视
每一步都可以提醒自己
这是我从莱斯特几个音频中拼起来的他提到六步骤的只言片语

1. You must want freedom more than you want the world (approval and control).
2. Make the decision to go free.

3. All feelings culminate in two wants: wanting of approval and wanting of control.
4. Make release constant.
5. If you get stuck, let go of the wanting to change the stuckness.
6. Each time you release, you are happier and lighter. You have more motivation to go free.

课程版规范一点
莱斯特版简洁一些
他把莱斯特在其他地方讲的 separation 加进去了
应该是 goals and winning 这个音频
莱斯特讲过 separation
他把它看作最根本的，但这个不是在方法中要刻意去释放的东西
莱斯特只要你释放三个东西
先释放认同、控制两大欲望
然后对死亡的恐惧(想要生存/安全)会自动浮现出来给你释放
接着整个心智的驱动就没了，心智完全安静
你就不再认同你的 body mind
转而认同你的 infinite beingness
这个 separation 就结束了
只有 oneness
海尔把 separation 和 oneness 加入释放针对的欲望中，是不符合方法的
只释放两个想要就可以了，如果你时常感觉到想要安全，那就释放三个想要
课程的第八个视频是三个想要一起问
可能短短几天他们已经接触到了想要安全
关键是只释放想要控制和想要认同
不需要管别的
所有感受都是被它们驱动的
释放了两个想要，那些感受会自行消散

时代万物互联 2020-10-16 10:23:45
我现在想要改变现状。是想要控制吗？
风 2020-10-16 10:24:01
是

伯利恒之星 2020-10-16 10:25:41
昨天晚上尝试进去死亡的恐惧
两次，觉得不太安全就退出来了
风 2020-10-16 10:26:11
哈哈
成功一次
就可以进行第二次

然后再一次，再一次，再一次

伯利恒之星 2020-10-16 10:26:38

现在想一想，肯定不会死的

我是白天释放了足够多的想要控制和认同，晚上准备睡觉前，我觉得可以潜进死亡的恐惧里去看看

风 2020-10-16 10:28:47

嗯，只需要一个 decision

你就看见了

伯利恒之星 2020-10-16 10:29:12

前提是先释放想要控制和认同，然后你就清晰地看到底下就是想要生存

然后就可以决定潜进去

我现在还想进去看看

昨天没释放成功

风 2020-10-16 10:30:10

嗯，只要把覆盖着的想要控制和想要认同释放掉就好了

对死亡的恐惧就能自然浮现

伯利恒之星 2020-10-16 10:30:36

死亡的恐惧会很明显的

面对一次之后下次就会更加有把握战胜它

本质上只是感受

因为我们平时看不到它，所以对它做不了什么

它就一直用想要控制和认同来驱动我们

风 2020-10-16 10:30:49

我现在也是想要进去就能进去

只要决定面对死亡的恐惧

马上它就冒出来了

释放掉之后的那种宁静感不可言喻

对死亡的恐惧驱动了大量的心智活动

这段时间的进步比以往都大

尽管我掌握原始流程很久了

看来分享确实有用

伯利恒之星 2020-10-16 10:33:50

对，群里面很多人就这两天就比以往很长时间都要进步大

奇迹 2020-10-16 10:33:11

@风?我除了胸腹部有想要控制的感受，头部也有，也要单另释放吗？控制自己想什么念头的欲望

风 2020-10-16 10:33:44

看到想要控制，就释放就行了

直到你再没有想要控制

风 2020-10-16 10:36:15

群里面的人进步可以预见

因为我当时第一次接触到原始流程时进步也很大

我刚刚说的是我自己翻译分享了那些东西之后，竟然在这段时间也有大的进步

我 2020-10-16 10:37:07

我发现我以前释放因为方法不当吃的苦，都化为了现在有了方法后巨大的推动力量，非常的珍惜和精进。

方法不当，强行释放，很苦的，不过一切都很值得

伯利恒之星 2020-10-16 10:38:15

哈哈，我那是候觉得很有意思，发现了一个和我一样的人，把莱斯特的录音视频都看了@风

风 2020-10-16 10:39:33

我很早接触释放法，那时候看了很多人教

但我基本不说话

我当时觉得市面上所有人教的都有问题，所以把所有群都退了

自己开始找资料

找到了之后，我就自己释放去了

基本不接触任何灵修圈的人士

我之所以会加这个群是因为我当时卡住了

我想要和别人交流一下经验

但发现好像没人知道原始流程，我就没说话了

过了几天，我看大家释放的方法千奇百怪，忍不住翻译了几篇莱斯特的音频

然后把 92 年视频翻译了一部分

之前其实我和别人分享过我的方法

但他们更愿意相信“老师”

所以这两年我都没有成功分享过给谁

只有在群主这里分享成功了

有很多老师甚至宣称自己开悟了

但是教的方法完全不对头

伯利恒之星 2020-10-16 10:46:18

我对开悟的标准很高

风 2020-10-16 10:46:37

我无法分辨谁是真开悟，但是几分钟内就可以分辨出假开悟

因为话术都一样

伯利恒之星 2020-10-16 10:47:07

莱斯特那样才是开悟，beingness only

风 2020-10-16 10:49:06

但我一般不评判：谁开悟不开悟

我评判他们的方法

我不会说一个人不好，一个人好

但我会说一个方法好

另一个方法不能达到终点

我　2020-10-16 10:49:38

我在你加群的前几天，那时候就突然开始了整风运动。我突然厌烦了这些释放错误的一些东西，把群里的老师啊，或者各种信赖别的老师的那种方法什么的群友全部给踢出去了。然后开始在群里探讨释放。但是几天后就突然非常感慨，我觉得释放了几年，竟然没有碰到一个我觉得释放好的，那些所有的所谓的释放老师都讲错了，连一个能跟我正常交流，能理解我的都没有。然后我就感慨一下，要是有个人能跟我交流，帮我促进促进释放就好了，可惜没有。没想到你就出现了 [憨笑]@风

我发现这些事情都还是有预兆的，就是我突然开始的整风运动，好像就为了迎接你的到来

风　2020-10-16 10:51:13

群主还是保守的，他说奇迹课程也可以达到终点

我认为不行

以自由为目的的人马上抛弃奇迹课程

释放法不是唯一到达终点的方法

但奇迹课程不是

我　2020-10-16 10:53:22

@风?我说奇迹课程可以让人开悟，是说它里面有些字，比如说也谈到了死亡恐惧是最后要面对的，就说凭借这些字看得懂的人，可以凭借这些字得到启发，能够有希望开悟，我不是说奇迹课程这个方法能让人开悟。

风　2020-10-16 10:54:13

如果是启发，那得自悟方法了

自悟多难啊

伯利恒之星　2020-10-16 10:54:37

奇迹课程不适合所有的人

因为门槛很高

我　2020-10-16 10:54:42

我修过几个月确实没什么用。并且里面的概念太多了，脑子都会搞乱

像我这种有点基础的，还可以在里面稍微看到点东西，要是没个基础的，反正一片混乱

我看到好多修《奇迹课程》的都是傻傻的，并且**太容易陷入我执**

伯利恒之星　2020-10-16 10:55:57

外国奇迹圈也一样　@我是无限

风　2020-10-16 10:56:30

我不这么看，我认为《奇迹课程》是相似的教导

因为我感觉我能清晰的分辨一个真正体验过的人的说法和概念性的说法

当然，个人看法，仅供参考

毕竟我也没有走到终点

我　2020-10-16 10:57:12

比如释放法，他说的非常明确，清晰，但是《奇迹课程》里面就一片混乱，反正我觉得我是很难从里面理顺到什么东西

伯利恒之星 2020-10-16 10:57:21

依我的角度来看，《奇迹课程》很多人看不懂

风 2020-10-16 10:57:28

不过，莱斯特是最清晰的

尤其是越释放

我越能体验到奇迹是**相似**的教导

以前我还不会这样直接说

经过闭关释放的体验之后，我直接说**《奇迹课程》是相似的教导**

它不可能让人走到终点

因为传达这个方法的人应该本身也没觉醒

可能是某个**愚弄人的高灵**

我私下倒是认识一个很厉害的人，不过他不参与任何灵修圈

我 2020-10-16 11:03:19

没开悟的人去讲法，如果他讲的是自己的理解的话，那就很容易错，因为他限于自己的理解

这也是这里寻找莱斯特本人的亲自讲法的资料有多么重要

就像丰盛之书跟圣多纳法一样，虽然书上那些东西都说了，但是他给你改改加一加减一减，你就全乱了

就像海尔在一个释放流程里面，前面还好好的，最后一步就变成了接纳。说要去接纳那个东西

跳跃的火苗 2020-10-16 11:05:47

奇迹课程我觉得还好

讲的东西不偏

能感觉到爱 我只看了两章[捂脸]

风 2020-10-16 11:06:59

你的要求是不偏

我的要求是正确的地图

失之毫厘，差之千里

我 2020-10-16 11:07:35

如果《奇迹课程》，它真的是耶稣传导的一个开悟的法门，但是他因为转述，一转述就像海尔那种情况，他就给你转歪了，你就摸不到头脑

风 2020-10-16 11:08:04

耶稣传导不会通过通灵的方式

莱斯特说过，耶稣本人可以和你喝咖啡

他已经回来了

看看尤迦南达的自传，星光体可以直接显现在你面前

起因体可以出现在任何地方

不需要用一个管道附体

莱斯特也提到高灵喜欢愚弄人

茜 2020-10-16 11:11:31

那按照你的意思，我现在发个愿，请莱斯特化作星光体来到我面前见见我，这个也有可能对吧？

风　2020-10-16 11:11:37

嗯

甚至可以通过肉体

风　2020-10-16 11:12:02

你愿意他们就愿意

你接受就行

释放法学员有很多见到莱斯特的

对某种方法的评判，我只说一次

接下来就不聊了

只讨论释放法

Roller Coaster　2020-10-16 11:13:12

风 你释放时有感受到莱斯特的加持没

风　2020-10-16 11:14:16

我不想要加持

我觉得自己就能走到终点

自己可以做到

不需要任何外力

所以我从未呼唤过莱斯特

有方法就行了

没有必要麻烦他本人

我其实学过和研究过很多种方法

不过没必要用头脑拼接

刚刚对《奇迹课程》，那是一个平和的论断，我没想说服修它的人，可能要有一个过程

不过我认为任何人随着深入释放都能体验到这一点

真正想要自由就不会穿插

我个人的偏好是**纯粹自力的法门**

只要掺杂需要外力帮助的，我都不是太感兴趣

以前学习佛教，佛教里面也有很多他力的东西

不过南传佛教自力为主，所以我修了一阵子

最后肯定还是要自力的

因为没有他人

我　2020-10-16 12:18:48

释放法是莱斯特发现释放一天比冥想几个月的效果都好，就开始去教导释放法了

风　2020-10-16 12:19:04

是释放一次

one release

释放一次等于冥想几个月

我　2020-10-16 12:19:29

我刚觉得自己是不是夸大了，原来还不够
所以说亲传是多么重要，稍微一不留神话就说错了
错了一个字，话的意思就大减

慧轩 2020-10-16 12:29:09
一次有最低时间么，几分钟算不算

风 2020-10-16 12:30:51
一次成功释放

hai 2020-10-16 12:37:34
我是祈祷过莱斯特的帮助的，因为释放很费力，然后没几天风就进群了，我原来基本不怎么看群的，那天神差鬼使的就进来了看，就看见风刚开始分享那几天的发言，感觉像是风老师是莱斯特派来的指导者，感恩风老师，感恩莱斯特，只代表我个人的观点啊
这是巧合吗，真的中间没差几天

风 2020-10-16 12:46:33
凡是这类东西你就看作巧合就行了
我不取那些会助长小我的说法
大家都是学习释放法的人，一起加油

苏菲 2020-10-16 14:19:56
@风?想请风老师给我做个**释放引导**
我发现自己有一个因为**害怕被外界伤害而表现出强势的模式**

风 2020-10-16 14:20:42
嗯，看看你现在对它的感受，是想要控制还是想要认同？

苏菲 2020-10-16 14:20:54
想要控制

风 2020-10-16 14:21:07
你能觉察到这个想要控制吗？

苏菲 2020-10-16 14:21:16
能

风 2020-10-16 14:21:24
它离开了吗？

苏菲 2020-10-16 14:21:50
离开了一些

风 2020-10-16 14:22:18
嗯，还有剩下的想要控制吗？

苏菲 2020-10-16 14:22:41
感觉很多的想要安全

风 2020-10-16 14:22:53
好，你能觉察到它吗？

苏菲 2020-10-16 14:23:10
觉察到了
还有一部分的想要认同

风 2020-10-16 14:23:54

没事，随便挑一个
允许自己觉察到那个想要

苏菲 2020-10-16 14:24:10
嗯

风 2020-10-16 14:24:12
它离开了吗？

苏菲 2020-10-16 14:24:21
没有

风 2020-10-16 14:24:37
你卡住了吗？

苏菲 2020-10-16 14:24:49
是的

风 2020-10-16 14:24:58
你想要改变这个卡住的感觉吗？

苏菲 2020-10-16 14:25:12
想要

风 2020-10-16 14:25:39
允许自己觉察到这个想要改变

苏菲 2020-10-16 14:26:03
好的

风 2020-10-16 14:26:17
它离开了吗？

苏菲 2020-10-16 14:26:44
没有

风 2020-10-16 14:26:59
你想要控制这个过程吗？

苏菲 2020-10-16 14:27:12
想要

风 2020-10-16 14:27:37
能够觉察到这个想要控制吗？

苏菲 2020-10-16 14:27:53
能

风 2020-10-16 14:28:36
它离开了吗？

苏菲 2020-10-16 14:29:01
离开了

风 2020-10-16 14:31:36
嗯，还有更多的想要控制吗？
允许自己觉察到

苏菲 2020-10-16 14:32:13
有，嗯

风 2020-10-16 14:33:07
它离开了吗？

苏菲 2020-10-16 14:33:51

离开了一些

风 2020-10-16 14:34:35

嗯，持续这个流程

不断地允许自己觉察到想要控制或者想要认同

然后放它离开

苏菲 2020-10-16 14:35:16

嗯，谢谢风老师

风 2020-10-16 14:39:07

不客气

倚天 2020-10-16 15:30:28

想要认同是不是比想要控制更深一层的欲望？@风

想要安全——想要认同——想要控制，从深到浅是这个次序吗？

风 2020-10-16 15:33:05

是的

莱斯特两段话，讲的很清楚

莱斯特早期教导和奇迹课程可不是一回事

莱斯特早期教导是觉者讲的真理，理论上没问题，而奇迹课程理论也有问题

大部分修行方法我都研究过

也尝试过

有些是真正觉者教授的方法，有些不是

一般我不会刻意去批判一个方法

但是有人问我真伪，我不会避讳这一点

我会直接说出我自己的判断

因为真伪问题，可是会让人走一辈子的弯路

也许不止一辈子

我不会为了认同去和稀泥

马薇 2020-10-16 15:41:56

《奇迹课程》我看的不多。学习一段时间。看过辅导书《告别娑婆》，《断轮回》，感觉不错。告别娑婆里面一些知见解决我很多疑惑。。。不过后来遇见《印度吠檀多不二论哲学》，直接了当，《奇迹课程》就没再修过。[呲牙]

风 2020-10-16 15:42:31

吠檀多不二论吗？

这些都接触过

奇迹课程精髓也有问题

为什么我这么说呢

因为觉醒这个经验，表述出来可能是非常简单的事

但你要判断它却不容易

并不是说着一样的话，就都是觉者
这里面有一些细微的部分
因为我不打算涉入灵修圈，所以不打算矫正谁
一般情况下，有人和我说那些东西，我只会让他们继续释放，不会去和人争论真伪
不过你既然问到了，我就直接说
嗯，再加一句，个人观点
不过我个人认为比较可靠[偷笑]
新时代的东西，包括赛斯书，凡是我接触到的通过通灵来教导的内容，都不是真相

Ask: All the books that I read say the same thing; Patanjali says it, Yogananda says it, the Gita says it and the Vedas say it; they all say it.

问：我读过的所有书都在说同一个东西。帕坦伽利这么说，尤迦南达这么说，《薄伽梵歌》这么说，《吠陀经》也这么说。

Lester: And they said it a thousand years ago, a million years ago, a billion years ago, a billion, billion years ago, and in the future, they'll say the same thing. Because Truth is that which never changes; It is changeless. The basic Truth will never change in all eternity and you can know this for the entire universe. If somebody comes from a planet billion and billions of light-years away and tells you otherwise, no matter how high he looks, acts and talks, if it doesn't fit in with what you know of the changeless Truth, you can be sure he's wrong, even though he's acting and looking like a god.

答：一千年前他们就这么说过，一百万年前也是，十亿年前也是，无数年前也是，未来他们说的也会是同一个东西。因为真理从不改变，永不改变，整个宇宙都是这样。如果有个来自无数光年以外的存在告诉你相反的东西，不管他的言谈举止有多像上帝，如果他所说的跟你所知的永不改变的真理相悖，你可以确定他是错的。

Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled,-

until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity.

你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真理贯穿全宇宙

我不评论任何人
我只评论方法
我看过英文版奇迹课程
我可以百分百确定它是伪法

时代万物互联 2020-10-16 15:51:02
@风?真理是什么，

风 2020-10-16 15:51:53
我们是无限存在

时代万物互联 2020-10-16 15:52:29
这句就是真理，

风 2020-10-16 15:53:08
嗯，真理只能通过体验
不能用语言文字来传达

ZOEY 2020-10-16 15:54:25
@风 巴夏传讯你怎么看呢？

风 2020-10-16 15:54:33
伪

阿正哥一女磨王 2020-10-16 15:54:54
@风?星际家园干啥的？

风 2020-10-16 15:55:07
没听说过
一百个没有觉醒的人，不能拿一百个心智拼起来一个觉醒的洞见

奇迹 2020-10-16 15:58:31
不过我有一个问题想问一下风，比如释放法释放后从事的行业会有所调整吗？

风 2020-10-16 15:58:43
释放会得到自由
得到自由之后，你想从事什么行业都可以
因为自由的意思就是自由
freedom means freedom

奇迹　2020-10-16 15:59:21

比如我打算从事保险。但有犹豫，保险讲的就是风险啊之类的

会不会冲突啊，我脑袋转不过来

风　2020-10-16 15:59:43

没有关系，释放想要控制就行了

奇迹　2020-10-16 16:00:18

我担心保险关注了很多恐惧的事情，心就不自由了

这就是我的卡点

风　2020-10-16 16:01:03

所有思想都是限制性思想

它们都是感受驱动的

而所有感受都是想要控制和想要认同

包括你这个想法

奇迹　2020-10-16 16:02:07

我还没自由，我是基于恐惧才想去买保险，觉得靠谱才想做。这也是限制吧

风　2020-10-16 16:02:16

是啊

但是你发现限制了，可以释放你的基本欲望

而不用纠结在这些想法中

完全可以不通过工作来生活

你通过工作来生活，莱斯特称之为奴隶意识

你认为不工作就会死

风　2020-10-16 16:11:53

接触了“世界”两天，我状态明显有下降

刚刚竟然感到了一点累

我持续释放去了

不能再反复啊

加油各位[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

互相鼓舞

奇迹　2020-10-16 16:13:05

老师等下

指导我一下这个怎么问

开个头吧

直接释放恐惧呗

风　2020-10-16 16:13:52

想到你的财务状况，你的第一感觉是什么？

想要控制还是想要认同？

把对目标的想要控制和想要认同释放掉
如果有想要安全浮现，就释放掉

慧轩 2020-10-16 16:16:15

@风?你自由了会怎么样

风 2020-10-16 16:16:48

自由的事，我也不知道啊
我去释放了

2020-10-16（新）风总结释放欲望流程，回答一些问题，并且带领大家释放

我 2020-10-16 13:11:12

@风?你来这个群带带新人啊，这里全是新手[憨笑]

风 2020-10-16 13:15:05

把六步骤放在旁边
所有释放法需要的知识里面都有

D 2020-10-16 13:17:21

@风?我为什么想睡的时候，觉得那是"想跟睡眠认同"，而不是想要控制，释放掉这个我就立刻不困了

风 2020-10-16 13:18:08

那也可以
觉察欲望是个特别 personal 的事情

风 2020-10-16 13:18:44

你没必要让别人教你是哪个欲望
像我引导的时候只是问你是哪个
你觉得是哪个就是哪个

罗婉毓 2020-10-16 13:32:24

不同情绪用不同释放方法吗？

风 2020-10-16 13:33:20

不用
同一种流程就适用了
你体验到释放的感觉了吗？

Yan 2020-10-16 13:43:51

@风?昨天按你说的去释放想要改变，释放死亡恐惧，又碰到问题了，释放时蹦出一个念头，我还只有十年寿命了，十年后我就嗝屁了，我能允许这个想法吗？一直不允许，也很难受。我母亲从小身体不好，就是这个寿命去的，我害怕像她一样？咋摆脱这种家族的命运？

是不是释放死亡的恐惧很难？
谢谢

风　2020-10-16 13:47:19
你想要控制那个状况吗？

Yan　2020-10-16 13:48:22
想啊，受不了，十年后就完了
我想控制
想活长一点
甚至想是不是从现在开始要珍惜时间，因为只有十年了

风　2020-10-16 13:52:22
你能觉察到那个想要控制吗？
你想要觉察到感受吗？

Yan　2020-10-16 13:52:43
能感觉到

风　2020-10-16 13:52:50
嗯，它离开了吗？

Yan　2020-10-16 13:53:02
没离开，还在

风　2020-10-16 13:53:22
你还想要控制那个状况吗？

Yan　2020-10-16 13:53:45
是啊，还想控制，想要长寿

风　2020-10-16 13:53:58
允许自己觉察到这个想要控制

Yan　2020-10-16 13:54:22
嗯，看到了

风　2020-10-16 13:54:24
看看它离开了吗？

Yan　2020-10-16 13:54:45
没有，咋让它离开，插管吗？

风　2020-10-16 13:56:39
不需要
它没有离开，你想让它离开吗？

Yan　2020-10-16 13:57:09
想要啊

风　2020-10-16 13:57:19
你能觉察到这个想要吗？

Yan　2020-10-16 13:57:26
能

风　2020-10-16 13:57:55
嗯，觉察到它

风　2020-10-16 13:58:03
它离开了吗？

风　2020-10-16 13:58:42

你还不会释放情绪吗？
如果你还不会，你可以从释放情绪入手
也可以跟着我的引导直接试试释放欲望
释放的体验可能超乎你的想象
所以尽可能不要多想
试着去做

幸福猫咪　2020-10-16 13:55:10

风老师，你释放是释放欲望而不是感觉，我可以这么理解吗？

风　2020-10-16 13:55:31

嗯，**在原始课程中，释放感觉是课程的前两天**
后两天是释放欲望
流程更加简单
因为欲望是情绪的成因
所以一个基本欲望被释放，成千上万个情绪也会随之消散

罗婉毓　2020-10-16 13:57:12

我觉察不到情绪咋办

风　2020-10-16 13:59:59

你刚刚是感觉不到情绪吗？

罗婉毓　2020-10-16 14:00:11

是的

风　2020-10-16 14:00:24

你感觉不到情绪，但是想要去感觉，对吗？

罗婉毓　2020-10-16 14:00:43

嗯嗯

风　2020-10-16 14:00:51

这个就是想要控制
你试图努力去改变你现在的感受
你能觉察到这个想要控制吗？
觉察，就是感觉到

Yan　2020-10-16 14:02:02

就觉察它行了吗？

风　2020-10-16 14:02:18

不是

Yan　2020-10-16 14:03:22

是不是要问三句话，释放想要控制身体，想要长寿的感觉

风　2020-10-16 14:03:40

不需要

罗婉毓　2020-10-16 14:01:26
可以感觉到
风　2020-10-16 14:01:41
嗯，**放轻松，只是觉察它**
允许自己更多地觉察到它
它离开了吗？
罗婉毓　2020-10-16 14:02:34
嗯，好像离开了
风　2020-10-16 14:02:50
还有剩下的想要控制，对吗？
罗婉毓　2020-10-16 14:03:02
嗯，是的
风　2020-10-16 14:03:16
觉察到它
它离开了吗？

风　2020-10-16 14:03:44
流程特别简单
你想要控制那个状况
你就释放想要控制
然后允许更多的想要控制被觉察到
然后让它离开
再允许更多的想要控制被觉察到
让它离开
释放想要认同也是一样
只不过，有可能你在释放想要认同的时候，突然会卡住
这就是想要认同驱动发展了一个想要控制，因此导致你卡住
所以每当你卡住，你就觉察到你是想要控制这个卡住的状况
释放掉你的想要控制
你的卡住的感觉就变成顺畅的感觉
你就能继续释放想要认同
六步骤包含了一切你需要知道的东西

Yan　2020-10-16 14:06:34
让它离开，是心里的想象吗？还是有一个动作，有问句之类？
风　2020-10-16 14:06:42
我刚刚引导你的方法就是那个简单的流程
你还没体验到吗？
还没体验到我们就再来一遍
Yan　2020-10-16 14:07:13
感觉轻松了一点，还是不明白

风 2020-10-16 14:07:36

你就允许自己觉察当下的感受，问自己，这是想要控制还是想要认同

觉察到那个你最容易觉察到的“想要”

然后问自己“它离开了吗？”或者“我能放它离开吗？”

接着再看看自己还有没有剩余的想要控制或者想要认同

继续让自己更多地觉察到它

Yan 2020-10-16 14:08:56

那可能会一直回答不能哦

风 2020-10-16 14:09:08

ok 的

如果你感觉到抵抗、用力，你试图让过程快一点，那就是想要控制

你觉察到这个想要控制，就可以释放它

你继续试试

Yan 2020-10-16 14:10:10

是的，经常想要快点，用力不达

风 2020-10-16 14:10:10

你能够感觉到想要控制吗？

Yan 2020-10-16 14:10:19

能

风 2020-10-16 14:10:30

嗯，它离开了吗？

Yan 2020-10-16 14:10:38

没有

一直回答这个问题吗

直到回答有

风 2020-10-16 14:11:10

你想要控制这个过程，让它快一点吗？

Yan 2020-10-16 14:11:20

是啊

风 2020-10-16 14:11:29

你能够觉察到这个想要控制吗？

只是觉察到

Yan 2020-10-16 14:12:06

是的

风 2020-10-16 14:12:15

嗯，它离开了吗？

Yan 2020-10-16 14:12:26

好像少了些

风 2020-10-16 14:12:42

少了些，但是还有，对吗？

Yan　2020-10-16 14:12:48

是的

风　2020-10-16 14:12:57

允许自己只是觉察到它

它离开了吗？

Yan　2020-10-16 14:13:27

是的，我想要快点

风　2020-10-16 14:13:40

嗯，能看到自己想要控制它吗？

Yan　2020-10-16 14:13:44

能

风　2020-10-16 14:14:03

嗯，这个想要控制被释放了吗？

Yan　2020-10-16 14:14:14

差不多了

风　2020-10-16 14:14:25

重复这个流程

直到你感到自由

Yan　2020-10-16 14:14:41

嗯，明白了，一直在心理问

你的引导为啥感觉很简单，轻松，比我问的三句话，自己问话感觉很用力，难受

风　2020-10-16 14:15:51

通过练习就会了

放轻松点，多练习

如果你用力，那就不符合六步骤的第六步

你就要释放想要控制

而这是第五步

Yan　2020-10-16 14:16:36

是的，太用力就走不了

风　2020-10-16 14:16:41

六步骤包含了你所需要知道的一切

宏　2020-10-16 14:16:45

@风?比如我头很疼，想要不疼就是想要控制。无论释放多少次，头还是疼，还是想不疼。这个想要控制就释放不掉。

风　2020-10-16 14:17:03

你现在需要控制这个头疼的状况吗？

宏　2020-10-16 14:17:14

是的

风　2020-10-16 14:17:25

你能看到这个想要控制吗？

宏　2020-10-16 14:17:37

能

风　2020-10-16 14:17:52

允许自己更多地觉察到它

宏　2020-10-16 14:18:12

嗯

风　2020-10-16 14:18:29

它离开了吗？

宏　2020-10-16 14:18:39

没有

风　2020-10-16 14:18:53

你是不是想要控制这个释放过程？

宏　2020-10-16 14:19:06

是的

风　2020-10-16 14:19:17

嗯，能够觉察到这个想要控制吗？

宏　2020-10-16 14:19:27

能

风　2020-10-16 14:19:39

嗯，看看它离开了吗？

宏　2020-10-16 14:20:34

想要控制释放过程，这个想要少了一点

风　2020-10-16 14:20:57

嗯，还有对吗？

宏　2020-10-16 14:21:07

是的

风　2020-10-16 14:21:18

允许自己觉察到它

风　2020-10-16 14:21:34

它离开了吗？

宏　2020-10-16 14:21:43

还有

风　2020-10-16 14:22:01

允许自己在此刻觉察到

对此保持更多地觉察

看看它离开了吗？

宏　2020-10-16 14:22:52

还有[捂脸]

风　2020-10-16 14:23:05

卡住了吗？

宏　2020-10-16 14:23:20

是的

风　2020-10-16 14:23:26

你想要改变这个卡住的感觉吗？

宏　2020-10-16 14:23:34

是的

风　2020-10-16 14:23:42

你能只是觉察到这个想要改变吗？

宏　2020-10-16 14:23:52

能

风　2020-10-16 14:24:25

这个想要改变离开了吗？

只是这个想要改变

宏　2020-10-16 14:24:59

没有

风　2020-10-16 14:25:19

你能觉察到这个想要改变吗？

允许自己觉察到这个想要改变

宏　2020-10-16 14:25:33

能

风　2020-10-16 14:25:57

嗯，只是轻松地觉察到它

风　2020-10-16 14:26:01

它离开了吗？

宏　2020-10-16 14:26:56

还有

风　2020-10-16 14:27:09

你想要控制这个释放过程吗？

不要紧，继续做

你想要控制这个释放过程吗？

宏　2020-10-16 14:27:29

是的

风　2020-10-16 14:27:52

能够觉察到这个想要控制吗？

宏　2020-10-16 14:28:01

能

风　2020-10-16 14:28:12

它离开了吗？

宏　2020-10-16 14:29:14

好像没有。要是离开了，就是任由释放卡住了吗？

风　2020-10-16 14:31:54

你要继续做吗？

我可以继续带你体验一下

宏　2020-10-16 14:33:20

@风?谢谢[玫瑰]，我再继续自己用这个流程吧，太麻烦您了。

风　2020-10-16 14:33:47

没关系，主要是带你体验到这个过程

只要你体验过，你就知道是怎么回事

宏　2020-10-16 14:34:22

[强]，**越是期待，越容易卡住**

风　2020-10-16 14:34:23

你自己试试也行，放松，让自己轻松地进行这个流程

保持简单

宏　2020-10-16 14:34:51

好的，谢谢[玫瑰]

期待释放效果，又是想要控制了

Yan　2020-10-16 14:27:57

是不是释放过程中头疼，吐，身体反应激烈，有问题啊？实际释放是很轻松的？

风　2020-10-16 14:28:28

有时候会出现，大部分时候很轻松

Yan　2020-10-16 14:29:50

还有释放一定要双手放胸腹吗？去感觉胸腹身体的反应吗？

风　2020-10-16 14:31:27

不是，离开了就顺畅了

Yan　2020-10-16 14:36:50

风，我都想拜你为师了[呲牙]

风　2020-10-16 14:37:17

六步骤就是老师

这是个自我成长的流程

Yan　2020-10-16 14:38:49

你引导的好

a man　2020-10-16 14:38:58

大家觉得六步骤的第一步，想要自由大于想要认同和控制，这个想要是贪求，是想要控制的欲望吗？需要释放吗？

风　2020-10-16 14:40:43

按照莱斯特在音频里的说法，**你用想要自由来消灭想要这个世界(想要控制和想要认同)**

等你释放掉这两个想要，对死亡的恐惧浮现出来，你释放掉，整个心智就消除了

剩下的就是无限存在

也就是自由

所以，只要你想要自由，你就会做出自由的决定，你就能持续释放

也就能带你达到自由

催眠师-xuxu　2020-10-16 14:42:11

所以不需要释放“想要自由”，这是一个奠基，对吗？

风　2020-10-16 14:42:37

只需要释放想要控制和认同

如果你想到“自由”这个主题时，你感受到的是想要控制和认同，那就释放

雁归来　2020-10-16 14:42:54

请问，公开场合说话容易紧张，如何释放？

风　2020-10-16 14:43:13

你想要控制那个紧张的状况吗？

雁归来　2020-10-16 14:43:36

是想要变得不紧张

变得从容淡定

风　2020-10-16 14:43:47

嗯，现在你能觉察到这个想要控制吗？

雁归来　2020-10-16 14:44:01

能

风　2020-10-16 14:44:11

允许自己更多地觉察到它

它离开了吗？

雁归来　2020-10-16 14:44:23

嗯

风　2020-10-16 14:44:36

你还有剩余的对那个紧张状况的想要控制吗？

雁归来　2020-10-16 14:44:52

太多了，这紧张

伴随几十年

风　2020-10-16 14:45:08

嗯，你想要改变它吗？

雁归来　2020-10-16 14:45:11

还有

以前是一直想改变

一直被困扰没成功

风　2020-10-16 14:45:43

现在你能够觉察到那个想要改变吗？

雁归来　2020-10-16 14:46:03

在觉察

群友　2020-10-16 14:48:45

@风?我感觉在释放控制的同时下面压着的情绪几乎同时就释放了

风　2020-10-16 14:49:48

是的

因为 wants 是 cause of feelings

想要是产生情绪的原因

释放一次想要，就会释放掉它下面的成千上万个情绪

群友 2020-10-16 14:52:25

好像只释放控制就行了，控制无处不在的感觉，求认可后面也是想要控制人事物的反应

风 2020-10-16 14:52:43

认同是控制的原因

得不到认同，所以想要控制别人来认同你

想要生存是想要认同的原因

群友 2020-10-16 14:53:12

就是说先想要认同才想要控制吗？

风 2020-10-16 14:53:16

你觉得别人认同你，你就安全了

我把莱斯特原话发给你

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。认同和控制。当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

风　2020-10-16 14:57:29

理论非常简单

实践流程也很简单

威力却很巨大

去释放吧，获得所有好处

引导别人释放的时候，自己要释放掉对他的想要控制和认同，这样引导发生的就会很有效果

以前莱斯特的 sedona institute 就是这样做的

释放法教师在引导学生之前会先做流程

风　2020-10-16 15:02:55

控制和认同一起释放

觉察到哪个就释放哪个

自在人生　2020-10-16 15:03:48

哦，明白了谢谢老师??

风　2020-10-16 15:05:24

不客气

JianWang　2020-10-16 15:05:22

@风 你在哪里闭关？

风　2020-10-16 15:05:45

我在上海浦东闭关，和莱斯特先生一样，都在闹市[偷笑]

不过这两天朋友来了，没闭

罗婉毓　2020-10-16 15:06:36

@风?感恩老师今天的引导

风　2020-10-16 15:07:19

不客气

自在人生　2020-10-16 15:08:12

@风?闭关心能静下来不被别的事打扰会专心释放吧

风　2020-10-16 15:08:41

不一定

实际上都是你自己在打扰自己

JianWang　2020-10-16 15:08:47

@风 是家里还是专门的闭关中心？

风　2020-10-16 15:09:00

家里

自在人生　2020-10-16 15:10:55

@风?刚开始学静不下心，需要怎么做呢

风　2020-10-16 15:11:02

释放

你会释放了吗？

会了，就用
用一次，你的心智就更安静一些
莱斯特说，只要做一次释放，就等于几个月的冥想带来的安静心智的效果
one release

确实如此
我学过很多方法，我做过各种不同的禅修和冥想
一次释放就等于它们几个月的效果
没错

战略 2020-10-16 15:14:28
@风?释放具体怎么做？
为什么我越释放越痛苦
使劲回忆痛苦往事

风 2020-10-16 15:14:49
你想要改变那个痛苦的状况吗？
战略 2020-10-16 15:15:01
@风?哭了
风 2020-10-16 15:17:34
你现在能够觉察到那个想要改变吗？

圆圆 2020-10-16 15:14:27
@风?请问如何判断想要控制想要认同离开了？
风 2020-10-16 15:15:00
你有过释放的感觉吗？
变得更轻松，更愉悦，伴随着能量从胸腹处离开
一种更愉悦的感受涌上来
圆圆 2020-10-16 15:15:44
@风?体验过释放胸腹部的情绪
风 2020-10-16 15:15:51
嗯
释放欲望的体验比它更深
所以当欲望离开时，你会明显地更轻松、愉悦、自由
圆圆 2020-10-16 15:16:59
@风?是不是当想要控制和认同离开的时候，胸腹部的情绪也会消散？心里感到很平静和轻松？
风 2020-10-16 15:17:05
嗯
会更深入彻底
圆圆 2020-10-16 15:19:36

@风?是不是当有情绪出现在胸腹部的时候，就上溯到想要控制或认同，认出之后，控制或认同就会自动离开，同时胸腹部的情绪能量也会跟着消散？是这样的过程吗？

风　2020-10-16 15:20:18

嗯

只要认出想要控制和想要认同

会有一个自然放它离开的倾向（tendency）

它就会离开

它导致的很多情绪也就会消散

圆圆　2020-10-16 15:22:54

@风?好的，明白了，谢谢！还有请问像您这样闭关释放的，是什么都不做，一直观察胸腹部的感觉吗？

风　2020-10-16 15:23:52

不断觉察当下的想要控制和想要认同

重复流程

贯彻六步骤

持续释放

圆圆　2020-10-16 15:25:19

@风?好的，谢谢您！

大象　2020-10-16 15:23:59

@风?怎么做身体疼痛的释放

第一次进群不会

风　2020-10-16 15:24:23

嗯，你现在想要改变那个疼痛吗？

大象　2020-10-16 15:24:30

觉知感受右手疼痛

想要改变

风　2020-10-16 15:24:44

你能觉察到自己的想要改变吗？

大象　2020-10-16 15:24:53

能

风　2020-10-16 15:25:07

允许自己更多地觉察到这个想要改变

这个想要改变，离开了吗？

大象　2020-10-16 15:25:39

就这样反反复复想这个释放吗？

风　2020-10-16 15:25:50

不是

你没有体验过情绪的释放吧

大象　2020-10-16 15:26:14

不知道啊，第一次进群

风　2020-10-16 15:26:25

人的感觉中心在胸腹
你可以在胸腹中体验到情绪
人的情绪有九类，由低到高
情绪释放的感觉，是你的情绪消散掉
同时伴随着轻松和愉悦

大象 2020-10-16 15:27:03
我只感觉右手疼痛，没有想胸腹部位
我是反复想：**我愿意放下右手疼痛的控制欲**
就这样反复想，不知道对不对

风 2020-10-16 15:27:47
不要这样想
这是压抑情绪

大象 2020-10-16 15:28:12
所以请教你啊@风

风 2020-10-16 15:28:24
嗯，**你能够只是觉察到这个想要改变吗？**
只是允许自己觉察到它
去感觉它

大象 2020-10-16 15:28:51
我能觉察到想改变的心

风 2020-10-16 15:30:25
嗯，对它保持觉察

朝颜 2020-10-16 15:29:33
@风?万念俱灰里面的情绪是最难释放的吗？

风 2020-10-16 15:29:44
情绪释放都没什么难的

朝颜 2020-10-16 15:29:49
感觉都是些不明显的感受

RainForest 2020-10-16 15:30:59
风老师，请问想要控制（比如想要改变）就不用问三问句了，因为一般觉察到想要控制它就离开了，对吗？

风 2020-10-16 15:31:07
是的

朝颜 2020-10-16 15:31:08
我对万念俱灰里面的情绪没感觉@风

大象 2020-10-16 15:31:10
不断觉察？

风 2020-10-16 15:31:18
不是不断觉察

第一步是觉察你的感受，认出它是想要控制还是想要认同

大象　2020-10-16 15:31:43

想控制

风　2020-10-16 15:31:49

第二步是问它是否离开了？

大象　2020-10-16 15:31:57

没有

风　2020-10-16 15:32:16

嗯，**如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变它？**

然后觉察这个想要改变

然后再问自己“它有没有离开？”

大象　2020-10-16 15:35:13

这就是释放啊，懂了我继续练习去

Chloё• 2020-10-16 15:33:04

没有离开 还是特别想要

风　2020-10-16 15:33:18

嗯，觉察到这个想要

允许它浮现到表面

然后，再看看它离开了吗？

Chloё• 2020-10-16 15:33:40

差不多了

好像能接纳自己本来的样子了，没有那么多想要就比较平安

朝颜　2020-10-16 15:32:04

不需要知道情绪吗？

风　2020-10-16 15:36:48

不用特意知道情绪

文兰　2020-10-16 15:36:36

@风?请问，情绪表中的每个情绪，自己都要释放一遍吗

风　2020-10-16 15:36:54

不是

你学会释放欲望之后，就只释放欲望

那些情绪都会自动消散

因为它们都是被想要控制和认同驱动的

文兰　2020-10-16 15:38:10

好

朝颜　2020-10-16 15:38:39

释放欲望是感受不到强烈大的情绪的，是吧

或者说不会陷在情绪里，是吧@风

风　2020-10-16 15:39:15

不一定
有时候，会伴随着强烈的情绪

群友
你学释放法几年了？
风 2020-10-16 15:48:52
六年

冰紫 2020-10-16 15:49:03
@风?好爱你??
风 2020-10-16 15:49:22
谢谢，我也爱你

罗婉毓 2020-10-16 15:49:47
@风?我**想要**控制儿子不玩手机，要怎么释放
风 2020-10-16 15:51:06
你能觉察到这个想要控制吗？
罗婉毓 2020-10-16 15:51:33
嗯，有
风 2020-10-16 15:51:41
觉察到更多
它离开了吗？
罗婉毓 2020-10-16 15:51:56
没有
风 2020-10-16 15:52:55
你想要控制这个过程吗？
罗婉毓 2020-10-16 15:53:14
是的
我现在想让这情绪离开
风 2020-10-16 15:55:24
嗯，这是想要控制吗？
你能只是觉察这个想要控制吗？
罗婉毓 2020-10-16 15:56:07
嗯嗯，我通过观呼吸发现它一点一点的消失
风 2020-10-16 15:56:20
不用观呼吸
只是觉察这个想要控制
然后，看看它离开了吗？
罗婉毓 2020-10-16 15:56:34
嗯
离开了

自在人生 2020-10-16 15:53:25

@风?觉察不到不能释放吗

风　2020-10-16 15:54:00

觉察就是让潜意识中的 feeling 浮现到表面

嗯，觉察到了才能释放它

2020-10-18（新）风解释六步骤

风 2020-10-18 11:00:19

你的理解发生了错误

“目的”不是问题，不符合六步骤才是问题

让我进一步解释一下

当流程说“允许自己觉察到”时，它指的不是

你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的

情况下觉察到什么

不需要呼唤努力、不需要使用控制

课程为什么不教你“如何觉察”？

因为“如何”含有一种头脑的努力

风 2020-10-18 11:07:49

比如，你问自己现在想要控制还是想要认同

你马上就能觉察到

如果不能，那你就是想要让自己能

想要事情按照自己的来，那就是想要控制

这非常简单

所以，再说一次，你们要牢记六步骤

把它放在身边，随时拿起来看

释放的任何问题都能在六步骤中找到答案

风 2020-10-18 11:07:49

我可以逐步说一下

第一步是“你必须想要自由超过想要控制和认同”

想要控制和认同是一种限制你的感受

但有时候我们就会这么愚蠢

我们宁愿要限制不要自由

有时候你会卡住真的就是因为你不愿意释放它们

Just want it.

当你认识到想要控制和认同限制你时，你就更想要自由

所以六步骤其实不用解释

它就是简洁的字面意思

第二步，做出自由的决定

决定就是决定

因为想要自由，所以你决定去做

第三步，就是所有感受都是想要控制和认同

时时刻刻你都有感受，你看到的整个世界，就是想要控制和认同

你二十四小时防卫着，不让死亡的恐惧浮现出来
防卫的机制，就是想要控制和认同
第四步，就是持续释放。持续的意思就是持续
你做第一次，然后能做第二次、第三次、第四次。。。。。。直到最后一次达到自由

风 2020-10-18 11:12:02
莱斯特说＂there is no stop in the six step″
并没有一个＂停止＂在六步骤里面
持续的意思就是持续
第五步，是一开始可能会用到最多的，因为你会经常卡住
但是卡住只是因为你想要控制而已
卡住的唯一原因就是想要控制在运作
就这么简单

风 2020-10-18 11:14:23
释放掉这个运作你的想要控制，卡住的感受就立即变成了顺畅
第六步，也是我们最容易忽视的一步
每次释放都会让你更自由，当然也用轻松、愉悦来形容，但归根结底就是自由
这些体验带来的动力会让你加强第一步的想要自由
而莱斯特说过“如果你彻底做到第一步，你会自然贯彻下面的五步”

风 2020-10-18 11:18:53
如果你彻底做到第一步，你就没有任何阻碍了
控制是好事情，想要控制不是。想要＝匮乏
想要控制，是对控制的一种匮乏感
OK,六步骤就是六步骤
放在身边，极大加速你们的释放
我去释放了
只需要用释放流程就行了
如果没在释放，就要用六步骤来提醒自己
如果在释放，你就持续释放下去

2020-10-20 我们所谓的梦境比物质世界更真实

风 2020-10-20 22:10:29
接着我重置了阿含经
我重置了圣经
重置了吠陀经典
清理了所有物质世界的业力
清除物质世界的业力事实上是我看到
我们所谓的梦境比物质世界更真实
我看到我关于它的种子消失了
伴随的是性欲的消失

男性和女性没有任何区别
不过我也知道我保留了星光体的业力和因果体的业力

2020-10-20 风闭长关前专门引导群友释放 1

风　2020-10-18 12:16:23
我可能会闭一个长关
所以把目前为止对六步骤的心得总结一下

伯利恒之星　2020-10-18 12:24:08
@风?加油，一起成功[拥抱][拥抱]
风　2020-10-18 12:25:52
加油　[拥抱]

风　2020-10-20 10:06:00
Don't say those limited words.
我在释放中，感觉到群里有很多人在偏离释放的道路
所以我在闭关期间，决定每天留半个小时打开手机接收消息，如果有人需要我的帮助，可以在这个时间段艾特我
你们选个时间段吧
Nothing　2020-10-20 10:11:29
@风?现在可以吗？
风　2020-10-20 10:11:42
可以
那就 10 点到 10:30
慧轩　2020-10-20 10:12:15
@风?要红包吗，加我微信
风　2020-10-20 10:12:25
不用发红包
钱现在对我没有任何意义了
谁释放有困难，我引导他走一下流程
理论的解答实际上益处不是很大
limited thought.
你要试一试吗？
谁想试一试？

安　2020-10-20 10:16:55
@风?我来，我卡在控制上了，我越想放，就越去控制
风　2020-10-20 10:17:18
好，一个个来
你现在的感受是什么？
清晰吗？
安　2020-10-20 10:18:00
紧张，清晰@风

风 2020-10-20 10:18:22
你现在想要控制还是想要认同？
安 2020-10-20 10:18:31
控制
风 2020-10-20 10:18:42
嗯，觉察到了它吗？
安 2020-10-20 10:18:49
能
风 2020-10-20 10:19:10
它有没有被放走？
安 2020-10-20 10:19:40
去想时就松了些
风 2020-10-20 10:20:00
你还是想要它马上离开，对吗？
安 2020-10-20 10:20:09
对
风 2020-10-20 10:20:27
你现在做出的所有努力，都是想要让这个过程马上发生
安 2020-10-20 10:20:41
是
风 2020-10-20 10:20:41
你想让它离开，你在努力控制
安 2020-10-20 10:20:49
是
风 2020-10-20 10:20:53
你能注意到这个想要控制吗？
只是觉察到这个想要控制的感觉
安 2020-10-20 10:21:10
能
风 2020-10-20 10:21:25
好，允许自己只是觉察这个想要控制
它离开了吗？
安 2020-10-20 10:21:49
但是更多的是在大脑里产生的
风 2020-10-20 10:22:06
你想要让它在别的地方发生吗？
安 2020-10-20 10:22:25
是的
风 2020-10-20 10:22:42
能觉察到这个想要吗？
安 2020-10-20 10:22:47
在身体其他部位
能

风　2020-10-20 10:22:58
它离开了吗？

安　2020-10-20 10:23:16
离开了

风　2020-10-20 10:23:35
你有没有变得轻松，你的想要控制有没有减弱？

安　2020-10-20 10:23:56
一去想控制欲就又回来了

风　2020-10-20 10:24:15
还有剩下的

风　2020-10-20 10:24:31
你想要改变这个状况吗？

安　2020-10-20 10:24:39
想

风　2020-10-20 10:25:09
你能觉察到这个想要改变吗？

安　2020-10-20 10:25:47
不太确定，是否正确觉察

风　2020-10-20 10:26:00
你想要正确吗？

安　2020-10-20 10:26:16
想

风　2020-10-20 10:26:22
看到这个想要了吗？

安　2020-10-20 10:26:35
看到

风　2020-10-20 10:26:41
它离开了吗？

安　2020-10-20 10:27:23
走到一半，又被我压回去了

风　2020-10-20 10:27:43
没关系，你想要控制这个过程发生得更顺畅吗？

安　2020-10-20 10:27:57
是的

风　2020-10-20 10:28:14
这个想要控制已经被你觉察到了
你能只是看着这个想要控制吗？不用管别的东西，只是这个想要控制

安　2020-10-20 10:28:56
能

风　2020-10-20 10:29:04
它离开了吗？

安　2020-10-20 10:29:59
升起来了，但还是卡在肚子这里

风　2020-10-20 10:30:31

不

你们没有抛弃从前关于释放的概念

想要控制、想要认同，你不需要注意它在哪里

你不需要操作“腹肌”

安　2020-10-20 10:32:11

[捂脸]我就是去注意了

风　2020-10-20 10:32:26

不用

去掉多余的步骤

很多时候不是做得太少，而是做得太多

当我引导的时候，最好抛弃所有概念

只是就我引导的这一句来回答

我说“觉察到想要控制”的时候，就只是觉察到

安　2020-10-20 10:33:59

凭直觉答吗

风　2020-10-20 10:34:13

嗯，你感觉有就有

感觉不到，那就是不清晰

你就回答我不清晰

这简单吗？

@安?继续

@安?

专注到你刚才的问题上，你想要控制还是认同？

安　2020-10-20 10:36:20

控制

风　2020-10-20 10:36:35

能够觉察到吗？

在这一刻

安　2020-10-20 10:36:50

能

风　2020-10-20 10:37:02

只是觉察到它

它离开了吗？

安　2020-10-20 10:37:27

没有

风　2020-10-20 10:37:45

嗯，你想要改变它吗？改变你现在的感受

安　2020-10-20 10:37:58

想改

风　2020-10-20 10:38:08

这个想要你觉察到了吗？

安　2020-10-20 10:38:40

觉察了

风　2020-10-20 10:38:48

允许这个想要更多地被你觉察到
只是放轻松，允许自己觉察到它
它被放走了吗？

安　2020-10-20 10:39:30

放不松

风　2020-10-20 10:40:02

你想要控制这个过程吗？

安　2020-10-20 10:40:13

没，我自己抓太紧了
想

风　2020-10-20 10:40:38

允许这个想要控制被你觉察到
你现在,在用力、努力去做“觉察”这个动作吗？

安　2020-10-20 10:41:02

觉察了
是的

风　2020-10-20 10:41:30

看到你的努力
这是想要控制

安　2020-10-20 10:41:41

是

风　2020-10-20 10:41:47

看到你在努力，它离开了吗？

安　2020-10-20 10:42:03

离开了

风　2020-10-20 10:42:18

你还有想要控制吗？
你还想要控制那个状况吗？

安　2020-10-20 10:42:38

不太想了
松了
不想了

风　2020-10-20 10:42:58

那你现在的感受是什么呢？

安　2020-10-20 10:43:33

轻松了，没感受
身体轻了，没其他明显感受

风　2020-10-20 10:44:15

但还是没有感到非常愉悦，对吗？

安　2020-10-20 10:44:28

是的

风　2020-10-20 10:44:28

这是个不明显的感受

对这个不明显的感受，看一看它

你希望改变它，变得更愉悦吗？

安　2020-10-20 10:45:34

没想过，你说了才想[捂脸]

风　2020-10-20 10:45:45

因为我帮你把它拉出来了

潜意识的东西

你能只是觉察到这个想要改变吗？

冰紫　2020-10-20 10:46:27

这个就是卡住了是吗？@风？

风　2020-10-20 10:46:34

嗯

安　2020-10-20 10:46:58

嗯，觉察了

风　2020-10-20 10:47:15

只是轻松地觉察到它

它离开了吗？

用六步骤的第六步核实一下，感受有没有 move up，有没有上升

安　2020-10-20 10:48:05

不知道离开没，但我已经想笑了

风　2020-10-20 10:48:25

好，没关系，看看你现在的感受

你想要改变它吗？

安　2020-10-20 10:48:54

想

风　2020-10-20 10:49:08

觉察到了这个想要改变吗？

安　2020-10-20 10:49:41

能觉察

风　2020-10-20 10:49:51

嗯，它离开了吗？

安　2020-10-20 10:50:22

不确定

风　2020-10-20 10:50:39

你想要变得确定吗？

安　2020-10-20 10:50:52

是的

风　2020-10-20 10:50:57

这是不是想要控制？

它离开了吗？

安　2020-10-20 10:51:19

是，能觉察到控制

控制离开了

风　2020-10-20 10:51:40

你的感受有变得更愉悦吗？

安　2020-10-20 10:52:27

有，不太清晰

风　2020-10-20 10:52:34

你想要清晰吗？

安　2020-10-20 10:52:42

想

风　2020-10-20 10:52:45

觉察到这个想要控制

安　2020-10-20 10:52:59

是

风　2020-10-20 10:53:02

看看，它离开了吗？

安　2020-10-20 10:53:16

离开了

风　2020-10-20 10:53:28

有愉悦感吗？

安　2020-10-20 10:53:38

有

风　2020-10-20 10:53:49

你想要更多这个愉悦感吗？

安　2020-10-20 10:53:59

想

风　2020-10-20 10:54:04

觉察到这个想要控制

安　2020-10-20 10:54:17

是

风　2020-10-20 10:54:17

能觉察到吗？

它离开了吗？

安　2020-10-20 10:54:28

能

离开了

风　2020-10-20 10:54:37

有没有变得更愉悦？

安　2020-10-20 10:54:56

嗯，更多些了

风　2020-10-20 10:55:08

继续这个流程

安　2020-10-20 10:55:31

好的。谢谢风@风

风　2020-10-20 10:57:08

好，下一个是谁？

还有人需要引导吗？

修远　2020-10-20 10:57:20

我吧

风　2020-10-20 10:58:07

@修远?你现在的感受是什么？

修远　2020-10-20 10:58:28

@风?平静，谢谢

风　2020-10-20 10:58:54

嗯，你感到非常非常愉悦，还是，是一种带有不满足的平静？

修远　2020-10-20 10:59:43

@风?应该带有一点点说不清楚

风　2020-10-20 10:59:59

嗯，你想要让感受变得更好吗？

修远　2020-10-20 11:00:50

@风?感觉还好，有些在体验着遇到的事情带来的这种感觉

风　2020-10-20 11:01:30

当我问“你想要 xxx 的时候”，指的是你现在想要做什么

你不用思考，不用回顾

很简单地看看你现在想要什么就行了

修远　2020-10-20 11:01:45

平静

心安

风　2020-10-20 11:02:24

平静和心安是你此刻的感受

修远　2020-10-20 11:02:32

是的

风　2020-10-20 11:02:35

你还有想要的事物吗？

修远　2020-10-20 11:02:42

有

负债的情况

有些想要还清

风　2020-10-20 11:03:15

嗯，能够觉察到这个想要的东西是想要控制还是想要认同吗？

修远　2020-10-20 11:03:27

认同

风　2020-10-20 11:03:51

只是觉察到这个想要认同

修远 2020-10-20 11:04:03

嗯

风 2020-10-20 11:04:19

它离开了吗？

修远 2020-10-20 11:04:36

离开些

风 2020-10-20 11:04:49

还有更多吗？

修远 2020-10-20 11:05:05

还有一些其他感觉

风 2020-10-20 11:05:23

能够觉察到吗？

修远 2020-10-20 11:05:30

能

风 2020-10-20 11:05:42

它离开了吗？

修远 2020-10-20 11:05:52

离开了

风 2020-10-20 11:06:08

有变得愉悦一些吗？

修远 2020-10-20 11:06:20

有，笑了

风 2020-10-20 11:06:46

再想到你那个问题，你还有剩余的想要控制和想要认同吗？

嗯，持续这个流程

再引导两个，我就去继续释放了

只有自由才能更好地帮助别人

奇迹 2020-10-20 11:09:43

当下的情况很排斥

我先来吧

我卡到这两三天了

风 2020-10-20 11:10:34

@奇迹 ?现在的感受是什么？

奇迹 2020-10-20 11:11:22

堵堵的

对自己很排斥

风 2020-10-20 11:12:49

@奇迹 ?你想要控制这个状况吗？

奇迹 2020-10-20 11:13:06

嗯是的

那个抗拒感很强烈

风 2020-10-20 11:13:26

能够觉察到这个想要控制吗？

奇迹 2020-10-20 11:13:41

能的

风 2020-10-20 11:13:50

它离开了吗？

奇迹 2020-10-20 11:13:57

还没有

风 2020-10-20 11:14:39

你感受到现在的感受时，是否努力、用力想要解决现在的状况

你能够觉察到自己在用力吗？

奇迹 2020-10-20 11:14:51

是的就是这样

能够的

风 2020-10-20 11:15:10

嗯，这是个想要控制，它离开了吗？

奇迹 2020-10-20 11:15:23

离开了一些

风 2020-10-20 11:15:44

或者少一些

但是还有

你还在用力吗？

奇迹 2020-10-20 11:15:53

是的

风 2020-10-20 11:16:07

这个想要控制，你能放手让它离开吗？

奇迹 2020-10-20 11:16:37

不能彻底放手，有点抗拒

风 2020-10-20 11:17:04

嗯，你还在试图通过努力去解决这个抗拒的感觉吗？

你现在在努力吗？

奇迹 2020-10-20 11:17:33

有的，我发现我一直用力

风 2020-10-20 11:17:49

这是个想要控制

奇迹 2020-10-20 11:17:49

但我感觉我不能左右它离开

风 2020-10-20 11:17:53

你能觉察到吗？

觉察到自己在用力

奇迹 2020-10-20 11:18:14

觉查到了

风 2020-10-20 11:18:39

让自己觉察更多一些

奇迹 2020-10-20 11:19:03

我感觉抗拒下面就是恐惧，我发觉我无法面对恐惧，所以这个抗拒最后一丢丢总是放不下来

风 2020-10-20 11:19:30

不要分析

奇迹 2020-10-20 11:19:36

好

风 2020-10-20 11:19:42

你能觉察自己想要控制这个状况吗？

奇迹 2020-10-20 11:19:50

能

风 2020-10-20 11:20:15

它离开了吗？

奇迹 2020-10-20 11:20:33

没

奇迹 2020-10-20 11:20:42

离开了

风 2020-10-20 11:20:44

你在努力让它离开吗？

奇迹 2020-10-20 11:20:44

刚发生的

风 2020-10-20 11:20:49

嗯

你还有更多的想要控制吗？

奇迹 2020-10-20 11:21:12

有一些，不多了

这次放松了

风 2020-10-20 11:21:24

嗯，邀请它浮现到表面来

放它们离开

持续这个流程

奇迹 2020-10-20 11:21:47

嗯来了，有些堵

风 2020-10-20 11:22:04

你想要控制这些堵吗？

你在用力这样做吗？

奇迹 2020-10-20 11:22:22

嗯，会下意识的出来控制

风 2020-10-20 11:22:56

没关系

按照我刚刚引导你的流程做，就好了

奇迹 2020-10-20 11:23:41

好的，谢谢风

风 2020-10-20 11:23:17

下一个需要引导是谁？

茜 2020-10-20 11:23:45

我

风 2020-10-20 11:25:12

嗯，你现在的感受是什么呢？

茜 2020-10-20 11:25:26

没有清晰的感受，比较平静。

风 2020-10-20 11:25:45

你想要更愉悦吗？

茜 2020-10-20 11:26:07

有点吧，总是达不到第六步。

风 2020-10-20 11:26:44

嗯，你能觉察到这个想要吗？

茜 2020-10-20 11:27:10

能

风 2020-10-20 11:27:23

嗯，觉察到它，它离开了吗？

茜 2020-10-20 11:28:23

感觉到了愤怒。

风 2020-10-20 11:28:45

你想要控制还是想要认同？

茜 2020-10-20 11:29:05

都有，认同更多一些

风 2020-10-20 11:29:25

你能觉察到想要认同吗？

茜 2020-10-20 11:29:46

嗯。

风 2020-10-20 11:29:58

它离开了吗？

茜 2020-10-20 11:31:17

离开了一些。

风 2020-10-20 11:31:39

嗯，还有想要认同吗？

你是在“努力深入挖掘”吗？

茜 2020-10-20 11:32:29

嗯，有点。

风 2020-10-20 11:33:24

不要这样

茜 2020-10-20 11:33:29

觉得害怕。

风　2020-10-20 11:33:35

觉察你此刻能觉察到的就行

茜　2020-10-20 11:33:41

想看又不想看。

风　2020-10-20 11:33:45

任何努力，都是想要控制

想要控制，你就会卡住

这是很简单的原理

茜　2020-10-20 11:34:25

现在的感觉是恐惧

想要生存。

风　2020-10-20 11:34:42

你能觉察到吗？

茜　2020-10-20 11:34:53

能，就**不太想继续。**

控制的继续也是控制吗？

风　2020-10-20 11:35:39

你不想看到它

风　2020-10-20 11:35:45

你抗拒它

茜　2020-10-20 11:35:56

嗯。

风　2020-10-20 11:36:07

能注意到这个想要控制吗？

茜　2020-10-20 11:36:16

能

风　2020-10-20 11:36:27

它离开了吗？

茜　2020-10-20 11:36:50

嗯

风　2020-10-20 11:37:06

你有感到更愉悦吗？

茜　2020-10-20 11:37:23

……

我感到自己想回应你，但是没有办法说是。

风　2020-10-20 11:38:48

按实际感受回答就行了

你想要变得更愉悦吗？

茜 2020-10-20 11:39:29

是的。

风 2020-10-20 11:39:49

能够只是注意到这个想要吗？这是想要控制

茜 2020-10-20 11:40:29

有点排斥我妈妈在我面前表现出来都是我自己的潜意识。

划清界限。非常想。

风 2020-10-20 11:42:31

@时代万物互联?还在吗？

茜 2020-10-20 11:43:25

进行不下去。换人了是吗？

风 2020-10-20 11:43:45

@茜?你还需要吗？

需要的话可以继续

另外，引导只是让人体验流程

如果明白了怎么做，那就可以自己做

茜 2020-10-20 11:43:58

金钱问题。

风 2020-10-20 11:45:12

@茜?想到金钱问题的时候，你是什么感受？

茜 2020-10-20 11:45:36

想要生存

风 2020-10-20 11:45:54

你能放想要生存离开吗？

还是它卡住了？

茜 2020-10-20 11:46:16

嗯，好像还是卡了

风 2020-10-20 11:46:32

你想要改变这个卡住吗？

茜 2020-10-20 11:46:45

是

风 2020-10-20 11:47:21

想要改变离开了吗？

茜 2020-10-20 11:48:01

有一个小声音说凭什么让我改变，想要生存不是理所应当？

风 2020-10-20 11:48:17

嗯，不用管

你能够觉察到自己想要改变吗？

茜 2020-10-20 11:48:45

嗯！

风 2020-10-20 11:48:51

觉察到更多

它离开了吗？

茜 2020-10-20 11:50:39

正在离开。

风 2020-10-20 11:51:02

释放不需要这样

释放不需要你努力去操作

茜 2020-10-20 11:51:15

对，我真的没办法觉得轻松愉快。

风 2020-10-20 11:51:48

你在我问你每个问题的时候，都在试图努力操作吗？

你试图去努力觉察

是这样吗？

茜 2020-10-20 11:52:30

因为是很久的问题，觉得很难。

沉疴

风 2020-10-20 11:53:36

今天我确实到时间了，明天继续引导可以吗？

茜 2020-10-20 11:53:52

嗯，辛苦你了。

风 2020-10-20 11:54:05

不继续释放，就会被世界拉扯回来

自由后，我能更好地帮助人

智慧的指引 2020-10-20 12:18:38

@风?自己使用「释放法」引导语的时候是用，第一称我还是你。因为我看原始释放法是按照视频字幕照搬的，而那是海尔给别人引导。

风 2020-10-20 12:19:06

把人称去掉都行

could you 的语境就是能不能

能不能觉察到

能不能放它离开

这样就行了

智慧的指引 2020-10-20 12:20:00

那关于释放欲望的流程呢？

我上面引导的就是

2020-10-21 风闭长关前专门引导群友释放 2

时代万物互联 2020-10-21 10:01:07

风老师来了吗，

10 点了，

风 2020-10-21 10:02:48

来

你能感觉到现在的感受吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:04:43

平静

现在，

风 2020-10-21 10:05:20

你有想要控制的事物或者想要被认同吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:05:47

想要老师指导，

让自己加速释放，

风 2020-10-21 10:06:07

这是想要控制还是想要认同？

时代万物互联 2020-10-21 10:06:18

都有吧

风 2020-10-21 10:06:39

哪个更能觉察到？

时代万物互联 2020-10-21 10:06:48

控制

风 2020-10-21 10:07:12

允许自己觉察它

你能放它离开吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:07:29

也不是太清晰，这个控制

风 2020-10-21 10:07:46

你想要清晰吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:07:50

可以

时代万物互联 2020-10-21 10:07:53

想

风 2020-10-21 10:08:05

能够觉察到这个想要吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:08:14

可以，

风 2020-10-21 10:08:20

它离开了吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:08:33

没有

风 2020-10-21 10:08:46

你想要让它快点离开吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:09:00

有点

风 2020-10-21 10:09:12

能够觉察到这个想要控制吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:09:32

不清晰

风 2020-10-21 10:09:58

你是否在努力地想要看清楚

时代万物互联 2020-10-21 10:10:07

是

风 2020-10-21 10:10:15

觉察到这个想要控制

它离开了吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:10:43

嗯

不确定是否离开

风 2020-10-21 10:11:25

你还想要控制或者想要被认同吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:11:45

有

风 2020-10-21 10:11:57

哪个更能觉察到？

时代万物互联 2020-10-21 10:12:06

控制

风 2020-10-21 10:12:25

它离开了吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:13:04

离开一点

风 2020-10-21 10:13:25

你在试图控制你的感受吗？

你想让你的释放快一点

时代万物互联 2020-10-21 10:13:48

可能

风 2020-10-21 10:14:15

其他不用管，只是去注意你的想要控制

它离开了吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:15:04

没完全

风 2020-10-21 10:15:31

你能允许剩下的想要控制离开吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:15:39

能

风 2020-10-21 10:16:25

它离开了吗？

有变得更愉悦吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:16:43

有一点
风　2020-10-21 10:17:38
你想要改变现在的感受，使之变得更愉悦吗？
时代万物互联　2020-10-21 10:17:52
想
风　2020-10-21 10:18:17
能够觉察到这个想要改变吗？
时代万物互联　2020-10-21 10:18:26
能
风　2020-10-21 10:18:35
它离开了吗？
时代万物互联　2020-10-21 10:18:54
离开了
风　2020-10-21 10:19:13
有变得更加愉悦吗？
时代万物互联　2020-10-21 10:19:34
有
风　2020-10-21 10:20:13
你还想要更愉悦，还是想要维持现在的感受？
时代万物互联　2020-10-21 10:20:26
更愉悦
风　2020-10-21 10:20:59
你能注意到对现在的感受的想要改变吗？
时代万物互联　2020-10-21 10:21:24
不清晰
风　2020-10-21 10:21:52
你想要清晰吗？
时代万物互联　2020-10-21 10:22:18
想要
风　2020-10-21 10:22:45
这个想要控制离开了吗？
时代万物互联　2020-10-21 10:23:05
离开了
风　2020-10-21 10:23:32
对现在的感受有变得更清晰吗？
时代万物互联　2020-10-21 10:23:44
有
风　2020-10-21 10:23:48
它是想要控制还是想要认同？
时代万物互联　2020-10-21 10:24:05
控制
风　2020-10-21 10:24:17
嗯，觉察到它，它离开了吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:24:28

嗯，

风　2020-10-21 10:25:05

还能感觉到剩下的想要控制吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:25:21

还有，

风　2020-10-21 10:25:39

允许自己觉察到

时代万物互联　2020-10-21 10:25:45

嗯，

风　2020-10-21 10:25:55

它离开了吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:26:08

离开了

风　2020-10-21 10:26:23

你的感受有变得更愉悦吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:26:34

觉察到怕自己耽误太久，

愉悦了

风　2020-10-21 10:26:55

看看当下的感受，它是想要控制还是想要认同？

时代万物互联　2020-10-21 10:27:10

认同

风　2020-10-21 10:27:32

它离开了吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:27:42

不知道

风　2020-10-21 10:28:11

你想要搞清楚吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:28:27

没想这个

有点吧

风　2020-10-21 10:28:50

没关系，**你想要控制这个过程，让感受快点离开吗？**

时代万物互联　2020-10-21 10:29:04

嗯，

风　2020-10-21 10:29:17

觉察到这个想要控制

时代万物互联　2020-10-21 10:29:27

嗯，

风　2020-10-21 10:29:31

它离开了吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:29:40

离开了

风　2020-10-21 10:29:51

好，持续这个流程

时代万物互联　2020-10-21 10:29:59

谢谢老师，

我在释放释放

苏菲　2020-10-21 10:31:51

@风?风老师，我刚才跟了跟，发觉我很害怕放掉控制以后失控

担心

风　2020-10-21 10:32:09

你能感受到吗？

苏菲　2020-10-21 10:32:14

能

风　2020-10-21 10:32:27

想要控制还是认同？

苏菲　2020-10-21 10:32:43

想要认同

风　2020-10-21 10:32:59

允许自己觉察到

它离开了吗？

苏菲　2020-10-21 10:33:17

离开了一部分

风　2020-10-21 10:33:31

还能觉察到想要认同吗？

苏菲　2020-10-21 10:34:19

不能

有点木 空

风　2020-10-21 10:34:50

你想要改变现在的感受吗？

苏菲　2020-10-21 10:35:00

想要

风　2020-10-21 10:35:19

能够觉察到这个想要吗？只是这个想要

苏菲　2020-10-21 10:35:38

能够

风　2020-10-21 10:35:56

嗯，觉察到它

它离开了吗？

苏菲　2020-10-21 10:36:23

离开了

风 2020-10-21 10:36:38

你的感受有变得更清晰吗？

苏菲 2020-10-21 10:37:29

没有，有些昏沉，胸腔到喉咙有什么堵着心跳加快

风 2020-10-21 10:37:50

你想要变得清晰吗？

苏菲 2020-10-21 10:38:24

想要沉沦进去

一种熟悉的感觉

风 2020-10-21 10:38:51

嗯，你想要对感受做些什么？

你想要控制它？

苏菲 2020-10-21 10:39:26

想什么也不做，感受它

想知道它背后是什么

风 2020-10-21 10:39:54

想要知道

苏菲 2020-10-21 10:39:59

嗯

风 2020-10-21 10:40:01

你能觉察到这个想要搞清楚吗？

苏菲 2020-10-21 10:40:08

能

风 2020-10-21 10:40:25

它离开了吗？

苏菲 2020-10-21 10:40:38

离开了

风 2020-10-21 10:41:01

你的感受有变得更清楚吗？

苏菲 2020-10-21 10:41:33

有些昏沉

连带右边身体

风 2020-10-21 10:41:47

你想要改变它吗？

苏菲 2020-10-21 10:42:03

不想，很熟悉

风 2020-10-21 10:42:04

不用把注意力放在身体感受上

只是注意到你的想要

苏菲 2020-10-21 10:42:12

嗯

又想变得清晰

嗯

风　2020-10-21 10:42:37
你能够觉察到这个想要变得清晰吗？
苏菲　2020-10-21 10:42:43
能
风　2020-10-21 10:42:52
它离开了吗？
苏菲　2020-10-21 10:43:26
没有
风　2020-10-21 10:43:59
注意一下你有没有在试图努力去觉察
苏菲　2020-10-21 10:44:14
有
风　2020-10-21 10:44:14
你有没有试图努力去控制这个过程？
苏菲　2020-10-21 10:44:23
有
风　2020-10-21 10:44:36
能够注意到这个吗？
苏菲　2020-10-21 10:44:45
能
风　2020-10-21 10:45:06
觉察到这个想要控制
它离开了吗？
苏菲　2020-10-21 10:45:29
离开了
风　2020-10-21 10:45:53
现在的感受有变得更清晰吗？
苏菲　2020-10-21 10:46:01
有
风　2020-10-21 10:46:11
它是想要控制还是想要认同？
苏菲　2020-10-21 10:46:25
想要控制
风　2020-10-21 10:46:42
允许自己觉察到
它离开了吗？
苏菲　2020-10-21 10:47:07
没有
有一种担心它离开
它似乎在保护我
风　2020-10-21 10:47:30

嗯，你想要维持它

能注意到这个想要控制吗？

苏菲 2020-10-21 10:47:45

是的，想要

能

风 2020-10-21 10:48:15

它离开了吗？

苏菲 2020-10-21 10:48:40

离开了一部分

风 2020-10-21 10:48:54

能够觉察到剩下的部分吗？

苏菲 2020-10-21 10:49:01

能

风 2020-10-21 10:49:29

它离开了吗？

苏菲 2020-10-21 10:49:41

没有

觉察到我有个想要它们离开

风 2020-10-21 10:50:03

嗯

这个想要离开了吗？

苏菲 2020-10-21 10:50:16

离开了

风 2020-10-21 10:50:42

核实一下第六步，有变得更加愉悦吗？

苏菲 2020-10-21 10:51:00

没有

感觉触动一半的过程

风 2020-10-21 10:52:11

你想要改变现在的感受，使之变得更愉悦吗？

苏菲 2020-10-21 10:52:23

想要

风 2020-10-21 10:52:59

它离开了吗？

苏菲 2020-10-21 10:53:06

离开了

变得清晰了

风 2020-10-21 10:53:24

有变得更加愉悦吗？

苏菲 2020-10-21 10:53:31

有

风 2020-10-21 10:53:51

你想要变得更好，还是想要维持这种愉悦感？

苏菲　2020-10-21 10:54:04

想变得更好

风　2020-10-21 10:54:22

能放它离开吗？

苏菲　2020-10-21 10:54:29

能

风　2020-10-21 10:55:00

它离开了吗？

苏菲　2020-10-21 10:55:09

离开了

风　2020-10-21 10:55:32

有变得更加愉悦吗？

苏菲　2020-10-21 10:55:40

有

风　2020-10-21 10:55:48

好，重复这个流程

继续网上 move up

苏菲　2020-10-21 10:56:20

嗯，谢谢风老师，感觉变得轻松

惠质兰心　2020-10-21 10:56:57

我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住

风　2020-10-21 10:59:22

嗯

你能感受到这个抗拒吗？

惠质兰心　2020-10-21 10:59:44

能

风　2020-10-21 11:00:05

想要控制还是想要认同？

惠质兰心　2020-10-21 11:00:35

两个都有

风　2020-10-21 11:00:52

哪个更能觉察到？

惠质兰心　2020-10-21 11:01:18

控制

风　2020-10-21 11:01:45

能放它离开吗？

惠质兰心　2020-10-21 11:01:59

能

风　2020-10-21 11:02:11

嗯，它离开了吗？

惠质兰心 2020-10-21 11:02:33

离开的一部分，又有一波冒出来

风 2020-10-21 11:03:38

嗯，**你想要控制它们吗？**

惠质兰心 2020-10-21 11:04:34

刚才没有提示下有想要

风 2020-10-21 11:05:24

它离开了吗？

惠质兰心 2020-10-21 11:06:02

现在持续离开

喉咙处胀胀的，是卡住吗？还是正常的

惠质兰心 2020-10-21 11:15:19

@风?老师

冰紫 2020-10-21 11:16:18

风老师在学习群讲课

风 2020-10-21 11:19:08

@惠质兰心?不好意思，稍等

等我说完那个重要的问题

回来给你引导

惠质兰心 2020-10-21 11:19:43

?? 好的

风 2020-10-21 11:22:46

喉咙处胀胀的，是一个身体感受

惠质兰心 2020-10-21 11:23:48

嗯，喉咙断断续续会有感受

风 2020-10-21 11:23:53

注意一点，释放法里面说的“卡住”，指的是你的释放卡住了

也就是你的 feeling 卡在那里

你的情绪、情感卡在那里，不能流通

惠质兰心 2020-10-21 11:25:08

明白了，这不属于情绪卡住

属于体感

风 2020-10-21 11:25:34

而当你喉咙胀胀的时候，你应该注意到你想要改变它

当你释放了想要改变

你就感觉到它通畅

惠质兰心 2020-10-21 11:26:18

对，现在觉察到有控制

觉察到了改变，是有通畅了

风 2020-10-21 11:29:18

不好意思，今天引导到这里，我必须先走了

明天可以继续帮你引导

或者你可以自己试试流程，加油
一个无限存在不需要别人的帮助

2020-10-21（新）引导释放恐惧

风 2020-10-21 17:10:05
你可以专注在一件你想要改善的事情上

晨曦 2020-10-21 17:10:30
我想释放恐惧

风 2020-10-21 17:10:32
能够感觉到你现在的感受吗？

晨曦 2020-10-21 17:10:44
能

风 2020-10-21 17:11:04
它是想要控制还是想要认同？

晨曦 2020-10-21 17:11:17
控制

风 2020-10-21 17:11:34
能让自己对它更有觉察吗？

晨曦 2020-10-21 17:11:50
不敢
身体上各种感受出来，牙关也咬上了

风 2020-10-21 17:13:02
你在努力抵抗什么吗？

晨曦 2020-10-21 17:13:26
悲伤，愤怒

艾沝 2020-10-21 17:13:36
我感觉周围有威胁

风 2020-10-21 17:13:44
你能注意到你在努力抗拒吗？

晨曦 2020-10-21 17:13:56
是的

风 2020-10-21 17:14:43
这个抗拒是想要控制还是想要认同？

晨曦 2020-10-21 17:15:02
都有

风 2020-10-21 17:15:24
哪个更能被觉察到

晨曦 2020-10-21 17:15:39
控制

风 2020-10-21 17:16:07
能放它离开吗？

晨曦 2020-10-21 17:16:26
不能

怕，失控

晨曦 2020-10-21 17:17:32

吐了

风 2020-10-21 17:17:35

嗯，你能只是觉察到这个想要控制吗？

风 2020-10-21 17:18:00

你是否在用力、努力，试图对你的感受做什么？

晨曦 2020-10-21 17:18:36

是的

风 2020-10-21 17:18:53

你能察觉到这个想要控制吗？

晨曦 2020-10-21 17:19:05

能

风 2020-10-21 17:19:09

只是允许自己去看到自己想要控制

晨曦 2020-10-21 17:19:26

嗯

风 2020-10-21 17:19:35

它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:19:49

离开了 30%

风 2020-10-21 17:20:12

你能允许觉察到剩下的想要控制吗？

晨曦 2020-10-21 17:20:40

能

风 2020-10-21 17:20:58

它离开了吗？

你想要让感受变得清晰吗？

晨曦 2020-10-21 17:22:20

想

风 2020-10-21 17:22:39

觉察到这个想要控制

只是这个想要就行了

它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:23:06

感觉到了

还没

风 2020-10-21 17:23:45

嗯，它离开了吗？

好，你想让它快点离开吗？

晨曦 2020-10-21 17:24:10

茫然，我想清楚

也想让他快点离开

风 2020-10-21 17:24:26
你能只是觉察到这个想要搞清楚吗？
允许自己更多地觉察到这个想要

晨曦 2020-10-21 17:25:11
感觉到了

风 2020-10-21 17:25:17
它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:25:43
离开了

风 2020-10-21 17:26:01
你的感受有变得更清晰吗？

晨曦 2020-10-21 17:26:18
清晰了一些

风 2020-10-21 17:26:31
它是想要控制还是想要认同？

晨曦 2020-10-21 17:26:46
认同

风 2020-10-21 17:26:56
允许自己觉察到
它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:27:21
没

风 2020-10-21 17:27:36
你想让它快点离开吗？

晨曦 2020-10-21 17:27:54
想，着急

风 2020-10-21 17:28:03
嗯，这是想要控制
你能只是觉察到这个想要吗？

晨曦 2020-10-21 17:28:14
哦

风 2020-10-21 17:28:46
它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:29:11
没有，全身疼

风 2020-10-21 17:29:49
你想要改变现在的感受吗？

晨曦 2020-10-21 17:30:06
我觉得耽误你的时间了，特别着急，想快点结束

风 2020-10-21 17:30:22
嗯，这是想要控制还是认同呢？
哪个更明显？

晨曦 2020-10-21 17:30:38

认同

怕你讨厌我

风 2020-10-21 17:30:58

只是觉察到这个想要认同

放轻松一点

风 2020-10-21 17:31:18

它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:31:43

身体放松了一些，头皮还是发麻

不知道有没有离开

觉得我是一个麻烦的学生

风 2020-10-21 17:32:29

不用关注这些心智产生的念头

你现在的感受是什么？

想要控制还是想要认同？

晨曦 2020-10-21 17:32:55

想要控制，甚至想逃跑

风 2020-10-21 17:33:25

没关系，允许自己觉察到它

晨曦 2020-10-21 17:33:51

无法面对自己是这个样子

什么都做不好

还是在控制

风 2020-10-21 17:34:20

你想要改变自己？

觉察到这个明显的想要改变

晨曦 2020-10-21 17:34:42

哦

风 2020-10-21 17:35:31

它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:35:36

懵

风 2020-10-21 17:36:26

当你释放的时候，那些引导实际上都很简单

风 2020-10-21 17:37:01

比如我问你“它是想要控制还是想要认同”

晨曦 2020-10-21 17:37:03

@风老师，今天就到这儿吧，谢谢你了

问个问题，心智噪音可以不理他吗？

风 2020-10-21 17:37:43

可以不理它

2020-10-22 风闭长关前专门引导群友释放 3

风 2020-10-22 10:08:45

因为我的引导是从释放欲望开始
直接跳过了释放情绪的体验
所以对新人来说可能会有一些问题
有些新人能够体验到
有些会把那种习惯的压抑当成释放
这样的情况下，可以从第一课的释放情绪开始
体验到释放是什么感觉之后，再进阶到释放欲望

草莓西瓜车厘子 2020-10-22 10:12:00

可是欲望本身很美好呀
我舍不得放下

风 2020-10-22 10:13:12

欲望是匮乏，怎么会美好呢

草莓西瓜车厘子 2020-10-22 10:13:39

不知道怎么说就是欲望本身也很美好呀
欲望在我看来代表一种鲜活的美好

风 2020-10-22 10:15:37

欲望是情绪的原因

然 2020-10-22 10:15:54

老师，身体如果不舒服，引起了自己担忧的情绪，释放担忧就可以了吗？

风 2020-10-22 10:16:09

欲望是你说“我是有限制的”，创造了一种匮乏，然后认为有一种东西能够填补它

风 2020-10-22 10:16:29

当欲望被释放，你会感觉到“我是无限而完整的”
试试看，你就知道了

然 2020-10-22 10:16:49

还是释放身体的感受呢？

风 2020-10-22 10:16:52

是的，释放情绪就可以
身体的感受是一种表达
你不要压抑它，但是只需要释放情绪
只要释放情绪，不适的身体感受就会随之消散

时代万物互联 2020-10-22 10:17:42

老师带领，大家跟着也很有效果呢

风 2020-10-22 10:18:44

可以试试
不过，不要依赖引导
引导是让你学会释放，你可以自己做到的

奇迹 2020-10-22 10:19:32

我此刻很痛苦　想要一笔钱还债，很焦急
风老师引导我一次吧。。。。可以吗？

风　2020-10-22 10:19:37

你能感觉到现在的感受吗？

奇迹　2020-10-22 10:19:45

能的

风　2020-10-22 10:20:14

它是想要控制还是想要认同？

奇迹　2020-10-22 10:20:24

控制

风　2020-10-22 10:20:57

允许自己觉察到它

奇迹　2020-10-22 10:21:04

能的

风　2020-10-22 10:21:27

它离开了吗？

奇迹　2020-10-22 10:21:39

没有的

风　2020-10-22 10:22:18

你卡住了吗？

奇迹　2020-10-22 10:22:29

是的，卡了

风　2020-10-22 10:22:54

你想要改变这个卡住的感受吗？

奇迹　2020-10-22 10:23:03

是的

奇迹　2020-10-22 10:23:09

我想改变

风　2020-10-22 10:23:20

只是觉察到这个想要改变

奇迹　2020-10-22 10:23:32

觉查到了

风　2020-10-22 10:23:54

嗯，它离开了吗？

奇迹　2020-10-22 10:24:04

离开了一点

风　2020-10-22 10:24:42

嗯，允许自己感觉到剩下的感受

它是想要控制还是想要认同？

奇迹　2020-10-22 10:24:55

嗯

想认同

风　2020-10-22 10:25:44

允许自己觉察到想要认同

奇迹　2020-10-22 10:26:08

我会不由自主的抗拒回去

风　2020-10-22 10:27:01

没关系

你这个是不是想要控制？

奇迹　2020-10-22 10:27:14

是的

我很抗拒它出现

风　2020-10-22 10:27:42

嗯，允许自己觉察到这个想要控制

奇迹　2020-10-22 10:27:54

觉察到了

风　2020-10-22 10:28:32

它离开了吗？

奇迹　2020-10-22 10:28:48

没有

风　2020-10-22 10:29:03

你卡住了吗？

奇迹　2020-10-22 10:29:26

嗯，想改变它

风　2020-10-22 10:29:52

嗯，能够觉察到这个想要改变吗？

奇迹　2020-10-22 10:30:14

觉察到了

风　2020-10-22 10:30:25

它离开了吗？

奇迹　2020-10-22 10:30:34

离开了些

风　2020-10-22 10:30:51

还有一些卡住的感受吗？

奇迹　2020-10-22 10:31:02

有的

风　2020-10-22 10:31:08

想要改变吗？

奇迹　2020-10-22 10:31:42

想要控制

风　2020-10-22 10:31:52

允许自己觉察到想要控制

奇迹　2020-10-22 10:32:33

嗯嗯觉察到了

风　2020-10-22 10:32:44

离开了吗？

奇迹 2020-10-22 10:32:54

离开了一些

风 2020-10-22 10:33:19

嗯，继续这样做

奇迹 2020-10-22 10:33:27

好的

奇迹 2020-10-22 10:33:42

我想问一下念头来了不管它是吧？

我容易被带走

意识

风 2020-10-22 10:34:29

嗯，不用管

奇迹 2020-10-22 10:34:57

觉察感受就可以吧？

现在松快多了

我刚才在抗拒我的痛苦，想要一笔钱还债的痛苦感受

风 2020-10-22 10:37:04

嗯，察觉到感受，然后察觉到欲望

就可以持续释放

清溪 2020-10-22 10:37:14

有时候分不清是想要认同还是想要控制？ 会下意识努力的去区分。 这个时候不需要分那么清楚，直接释放想要，可以吗？@风

风 2020-10-22 10:38:24

嗯，当你发现你在任何一个环节努力，都可以释放想要控制

想要分清，这是想要搞清楚（wanting to figure out）

清溪 2020-10-22 10:38:56

@风？老师可不可以带我释放一下，也在释放，但好像没有那种能量一下子就走，和空了的感觉发生。

风 2020-10-22 10:39:36

你现在能感受到你的感受吗？

清溪 2020-10-22 10:39:48

能

抗拒，厌恶，被迫不情愿

风 2020-10-22 10:40:31

感觉一会儿这个抗拒

只是直接地感受它

清溪 2020-10-22 10:40:44

好

风 2020-10-22 10:40:58

你能不能放它离开？

只是能或者不能
清溪 2020-10-22 10:41:12
不能
风 2020-10-22 10:41:24
愿意放它离开吗？
清溪 2020-10-22 10:41:34
愿意
风 2020-10-22 10:41:41
什么时候？
清溪 2020-10-22 10:42:00
不知道
觉得无力离开，离不开
风 2020-10-22 10:42:24
嗯，放轻松，再看看你现在的感受
你能只是感受到这个抗拒吗？
清溪 2020-10-22 10:42:46
能
风 2020-10-22 10:43:05
你能允许它离开吗？
清溪 2020-10-22 10:43:13
能
风 2020-10-22 10:43:20
愿意吗？
清溪 2020-10-22 10:43:35
但做不到让它离开
愿意
风 2020-10-22 10:43:45
什么时候？
清溪 2020-10-22 10:44:07
现在
风 2020-10-22 10:44:17
它离开了吗？
清溪 2020-10-22 10:44:25
没
没有动
风 2020-10-22 10:44:42
你卡住了吗？
清溪 2020-10-22 10:44:48
嗯
卡住
风 2020-10-22 10:44:53
你想要改变这个卡住吗？
清溪 2020-10-22 10:45:05

想要改变

风　2020-10-22 10:45:16

只是觉察到这个想要改变

轻柔地觉察到想要改变

清溪　2020-10-22 10:45:26

好像在抗拒无力改变

嗯，放松一点了

风　2020-10-22 10:46:12

想要改变离开了吗？

清溪　2020-10-22 10:46:19

想

风　2020-10-22 10:48:48

嗯，觉察到想要改变

清溪　2020-10-22 10:48:59

嗯

清溪　2020-10-22 10:49:46

老师，我觉察到想要改变又抗拒无力改变

是的，恐惧，想要改变，又无力改变，不相信自己能改变。就改变不动。但这是上脑了吧？

风　2020-10-22 10:54:46

你体验过情绪的释放吗？

清溪　2020-10-22 10:55:38

应该没有彻底的体验过，有时候释放会好一点，但总觉得没体验释放到位。

风　2020-10-22 10:56:13

嗯，那就从释放情绪开始

清溪　2020-10-22 10:56:23

哦

风　2020-10-22 10:56:28

如果没有释放情绪的体验作为基础，释放欲望很容易停留在念头里

莱斯特对课程的设置还是科学的

我的引导直接跳过了释放情绪，对有些人效果很好，对有些新人可能会产生一些 confuse

清溪　2020-10-22 10:59:10

如果没有彻底体验情绪，就不能清晰觉察到欲望，释放欲望，是这样吗？

风　2020-10-22 11:01:43

有些时候奏效

风　2020-10-22 11:01:52

我直接对新人做引导

释放的体验是很清晰的

倚天 2020-10-22 11:07:03

feeling 是内心的感受，不是心脏的感受吧

风 2020-10-22 11:07:22

是内心的感受
当你习惯了之后，你就不需要特意强调从什么位置觉察
92 年第一课提到了这个

倚天 2020-10-22 11:08:46

“用胸腹部去感受”
“感受胸腹部的感受”
二者有什么不同

风 2020-10-22 11:09:31

整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉(feel)，而不是思考(think)。专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你“现在的感受是什么？″的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉。当如果你在这个部位没有感觉到什么东西，也不用担心，整个课程的设计就是为了帮助你更加清晰的接触到你的情绪，以及学习怎么样让它们离开。

风 2020-10-22 11:09:47

不是关注胸腹部的体感
而是专注在胸腹部去感受你的情绪

倚天 2020-10-22 11:10:15

我觉得，很难说明白的其实就是这一点

风 2020-10-22 11:10:19

你从表格中找到你的情绪
然后尽量从胸腹部感觉到它

柳某人 2020-10-22 11:11:20

这些没必要纠结不是吗？

风 2020-10-22 11:11:28

嗯，没必要纠结
因为释放法是体验式的
这些是不可能被头脑理解的问题
但只要跟着做，就能明白

倚天 2020-10-22 11:12:35

不明白这一点，走再多流程也没用

风 2020-10-22 11:12:55

不是这样的

风 2020-10-22 11:13:07

我们倾向于用头脑去搞清楚一件事，然后再体验
实际上很多东西如果你没有体验，是不可能通过头脑搞清楚
我可以从理论上说的很清楚，但这对你是没有意义的
为什么用胸腹部去感觉，是因为情绪发生在感觉中心

不过你需要记得的重要事情是，这个课程是体验式的。如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车:你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着它而已。

当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易。

风 2020-10-22 11:16:03

骑自行车这个比喻，也是莱斯特在 the way 里面说的

风 2020-10-22 11:16:25

释放法课程不让任何先入为主的理论来污染
直接带你走流程，体验释放
即便错了也不要紧，错几次，你就知道什么是对的了
但如果不亲自走流程去体验，可以说永远学不会

柳某人 2020-10-22 11:17:49

压抑的很厉害该如何释放？
释放压抑？

风 2020-10-22 11:18:05

你能够注意到现在的感受吗？

柳某人 2020-10-22 11:18:25

没啥感受

风 2020-10-22 11:19:17

模糊不清的感受？

柳某人 2020-10-22 11:20:10

算是吧

风 2020-10-22 11:20:10

你想要改变这个模糊不清的感受吗？

柳某人 2020-10-22 11:20:26

想改变

风 2020-10-22 11:20:41

能觉察到这个想要改变吗？

柳某人 2020-10-22 11:21:21

不能

风 2020-10-22 11:21:41

你想要觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:21:54

想

风 2020-10-22 11:22:06

能够觉察到这个想要吗？

柳某人 2020-10-22 11:22:27

能

风 2020-10-22 11:22:39

它离开了吗？

柳某人 2020-10-22 11:22:52

走了一些

风 2020-10-22 11:23:07

模糊的感受变得清晰了一些吗？

柳某人 2020-10-22 11:23:31

清晰了一些

风 2020-10-22 11:23:45

嗯，它是想要控制还是想要认同？

柳某人 2020-10-22 11:24:11

控制

风 2020-10-22 11:24:40

能觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:25:04

不能

风 2020-10-22 11:25:15

想要觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:25:25

想

风 2020-10-22 11:25:50

它离开了吗？

柳某人 2020-10-22 11:26:08

走了

风 2020-10-22 11:27:20

感受有变得更清晰吗？

柳某人 2020-10-22 11:27:40

嗯

风 2020-10-22 11:28:19

所以，很简单，**你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受**

释放你对这个模糊不清的感受的想要改变

当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受

柳某人 2020-10-22 11:28:49

然后反复做是吧

风 2020-10-22 11:28:55

嗯，这真的不需要努力去感受

柳某人 2020-10-22 11:29:05

谢谢

风 2020-10-22 11:29:09

如果不清晰，那就感受不清晰

并且注意到你想要改变不清晰

释放掉它，它就自动变得清晰

柳某人 2020-10-22 11:29:47

看来得多练

风 2020-10-22 11:30:07

不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

释放流程本身就可以处理一切状况

柳某人 2020-10-22 11:30:36

嗯

风 2020-10-22 11:30:49

包括“感受不到情绪”，包括“模糊不清”，包括“卡住”，包括“困惑”

这些都可以在进行释放流程之后得到解决

不需要任何前置的练习

练习流程本身就行

柳某人 2020-10-22 11:32:22

感受不到情绪有固定问句吗？

流程问句？

风 2020-10-22 11:32:49

有

感受这个模糊不清的感受

然后问自己“我想要改变这个感受吗？”

柳某人 2020-10-22 11:34:21

释放想要改变？

风 2020-10-22 11:34:32

嗯

柳某人 2020-10-22 11:34:56

明白了，谢谢

随乐 2020-10-22 11:37:53

@风?我释放也是有误区的，但不知道在哪里

风 2020-10-22 11:38:16

很多人想用额外技巧来处理释放法的问题

比如练习觉察

比如去专门练习找感觉

我明确说，不用，都不需要

这些都不需要练习

这是在把一个简单的事情高度复杂化

清溪 2020-10-22 11:43:03

感觉也不需要找啊？ 我还正想找感觉来着， 当我意识到觉察头脑想法念头时，恰好没有去感受，把它弄复杂了，然后释放不通畅！这里有疑问。

风 2020-10-22 11:43:33

不用找

清溪 2020-10-22 11:43:57

@风？还有个疑问，那没有感受时，是不是就不需要释放。要怎么释放呢？

风 2020-10-22 11:44:13

没有感受时，是“模糊不清的感受”

你感受不清晰

你感受空白

释放对这个感受的想要改变

这个感受就会变得清晰

然后你就能释放了

轻舞的风 2020-10-22 11:45:42

@风?那情绪总得找吧？总得觉察吧

风 2020-10-22 11:45:56

不用找

觉察不是一种努力

比如我问你，你现在的感受是什么

你不需要刻意做一个感受的动作

如果你现在清晰地感觉到你是愤怒或是悲伤的，你马上就能知道

如果你现在的感受不清晰，那你马上也能知道自己感受模糊不清

但你往往想要通过努力、通过控制让自己不清晰的感受变得清晰

这是“**找感受**”的实质

轻舞的风 2020-10-22 11:49:08

你的意思是情绪来时就直接释放，不用刻意去找

清溪 2020-10-22 11:49:12

事实上**与过去的情境、事件、思考、分析都没有联系，也不用去挖掘**，是吧？

我总是费劲去觉察，用力去区分。

风 2020-10-22 11:50:04

嗯，不用挖掘

因为你努力挖掘的时候，实际上是想要控制，你在努力地压抑现在的感受，想要找一种你想要的感受

寂静 2020-10-22 11:51:16

不需要回忆一件事情或者问题吗？

风 2020-10-22 11:51:27

你可以回忆，也可以不回忆

如果你有想要改善的问题，你可以稍微想一想那个问题

轻舞的风 2020-10-22 11:51:49

@风?直接对着情绪释放就可以对吗？

风 2020-10-22 11:51:59

是的

直接感受当下的情绪，然后做流程

你可以问问所有成功释放过的人

清溪 2020-10-22 11:52:37

@风? 觉察欲望来自想要认同，还是想要控制，这个不也是大脑区分吗？

风 2020-10-22 11:52:52

不是

你能觉察到

它不是你去分析想要控制或者认同

因为事实上你**所有的感受都是想要生存驱动想要认同和控制**

如果要分析，那就是三种都有

清溪 2020-10-22 11:53:40

那我一直是分析它们

风 2020-10-22 11:53:43

释放欲望的辨认不是分析

而是你此刻更能觉察到哪一种

觉察到的瞬间，你就有一种自然放它离开的倾向

轻舞的风 2020-10-22 11:54:18

@风?@风?那情绪上不来时，而那个念头又控制不住在大脑里翻过来覆过去的涨时，咋释放

风 2020-10-22 11:55:00

当你说“控制不住”的时候，你就觉察到自己想要控制了

轻舞的风 2020-10-22 11:55:18

@风?释放控制？

风 2020-10-22 11:55:20

发现自己用力的时候，你就觉察到自己想要控制了

觉察到想要控制，允许自己只是看着想要控制

然后允许它被释放

轻舞的风 2020-10-22 11:55:38

@风?意思是释放控制对吗？

风 2020-10-22 11:55:40

嗯

这很简单

真的不要把它复杂化

清溪 2020-10-22 11:57:19

如果进行释放的过程还是上脑了，生发念头想法出来干扰，这时候就不用理它们，对吗？@风

风 2020-10-22 11:57:20

嗯，不用管你的大脑
因为你的头脑实际上是程序化的

随乐 2020-10-22 11:57:32
@风?我能觉察到的一瞬间也释放不了，咋整

风 2020-10-22 11:57:49
这个是卡住
注意到你卡住的感觉
然后注意到你想要改变卡住的感觉
然后觉察到想要改变
如果你不释放掉想要改变，它就会持续运作你
你就会持续卡住

寂静 2020-10-22 12:02:30
我头脑强大，觉察力微弱[捂脸]我能清楚知道自己的想法和念头，但是觉察（感觉）不到感受

风 2020-10-22 12:04:41
你只是习惯了压抑
只要你简单地运用流程，这个问题很快就解决了

随乐 2020-10-22 12:04:59
@风?释放卡住的感觉，就是看着那个卡，感觉卡住的感觉，然后问我想改变它吗？我能让它离开吗？这样？

风 2020-10-22 12:05:29
觉察到你的想要改变

hai 2020-10-22 12:05:42
@风?释放欲望不用和事和人链接吗？

风 2020-10-22 12:05:53
不用

清溪 2020-10-22 12:10:46
如果完全不想到人和事，持续释放欲望几个小时，怎么做到的？

风 2020-10-22 12:10:56
不用控制不想
事情会自动浮现
但你只需要注意欲望就行了

倚天 2020-10-22 12:29:40
这里面的关键点在哪里

风 2020-10-22 12:30:17
你不自己试试吗？
这真的很简单，试试你就会了

你是哪一步有问题呢？

现在能感觉到自己的感受吗？

倚天 2020-10-22 12:31:37

第一步

没什么感受

风 2020-10-22 12:32:00

嗯，感受不清晰，对吗？

倚天 2020-10-22 12:32:08

对

风 2020-10-22 12:32:27

你想要改变这个不清晰吗？

倚天 2020-10-22 12:32:39

没有

风 2020-10-22 12:32:57

你想要释放下去吗？

倚天 2020-10-22 12:33:11

要

风 2020-10-22 12:33:25

嗯，这个想要你察觉到了吗？

倚天 2020-10-22 12:33:42

觉察不到

风 2020-10-22 12:33:54

你想要觉察到吗？

倚天 2020-10-22 12:34:13

要

风 2020-10-22 12:34:32

你知道自己想要，对吗？

倚天 2020-10-22 12:34:45

对

风 2020-10-22 12:35:08

好，保持这个知道

倚天 2020-10-22 12:35:18

好的

风 2020-10-22 12:35:18

这个想要离开了吗？

倚天 2020-10-22 12:35:47

不清楚

风 2020-10-22 12:36:03

你想要改变这个不清楚吗？

这个不清楚的感受

倚天 2020-10-22 12:36:26

没有想要改变

风 2020-10-22 12:36:49

你想要让它变得清楚吗？

倚天 2020-10-22 12:37:00

没有

风 2020-10-22 12:37:16

你能觉察到这个不清楚的感受吗？

倚天 2020-10-22 12:37:49

能

风 2020-10-22 12:38:15

允许自己觉察到它

这个感受有变得清楚一些吗？

倚天 2020-10-22 12:38:49

没有什么变化

风 2020-10-22 12:39:00

你想要改变它吗？

倚天 2020-10-22 12:39:32

不能确定，不知道有没有想要改变

风 2020-10-22 12:39:43

嗯，你想要搞清楚吗？

想要确定吗？

倚天 2020-10-22 12:39:57

没有

风 2020-10-22 12:40:17

你能觉察到这个不能确定的感受吗？

倚天 2020-10-22 12:41:01

心生一念：这样绕来绕去……

风 2020-10-22 12:41:18

嗯，你想要控制这个过程吗？

倚天 2020-10-22 12:41:30

没有

风 2020-10-22 12:41:51

你想要对这个感受做什么？

倚天 2020-10-22 12:42:05

耳边出现寂静之声

不想对感受做什么

风 2020-10-22 12:42:40

想一件你想要改变或者改善的事

你能回想起来吗

倚天 2020-10-22 12:42:58

能

风 2020-10-22 12:43:11

你能够觉察到你想要改变它吗？

倚天 2020-10-22 12:43:29

有一点

风 2020-10-22 12:43:41

嗯，允许自己觉察到这个想要改变

它离开了吗？

倚天 2020-10-22 12:44:07

没有

不确定

风 2020-10-22 12:44:31

好，再次集中到那个你想要改变的问题上

你能感觉到你想要改变吗？

倚天 2020-10-22 12:44:44

好

能

风 2020-10-22 12:45:25

允许自己对此更有觉察

它浮现到表面了吗？

倚天 2020-10-22 12:46:12

不明显

风 2020-10-22 12:46:30

继续注意这个不明显的感受

你能更加觉察到这个不明显的感受吗？

倚天 2020-10-22 12:47:49

你这样引导，或者我自我引导的时候，我就会进入很安静的状态

思维好像停止了

风 2020-10-22 12:48:17

一个自动压抑感受的状态吧

大概是这样

倚天 2020-10-22 12:48:33

应该是

因为不是清明的安静

风 2020-10-22 12:48:54

这也没有关系

当你觉得安静的时候，它也是一种感受

你感受到它，依然可以释放

如果你释放不掉，这个就是卡住

卡住，你就释放想要改变

卡住的时候，你一定有一个「想要控制」让它卡住

倚天 2020-10-22 12:49:57

我感受这个“安静”

风 2020-10-22 12:50:30

嗯，如果你想要**维持**这个安静，这也是想要控制
只要你觉察到这个想要控制，它就会被释放

倚天　2020-10-22 12:50:46
我感受这个“安静”，可以很长时间
没有任何变化
我也没有想让它变化

风　2020-10-22 12:51:14
所以你应该有意识去觉察自己是否想控制它
如果你不是**想要改变**，那就是**想要维持**

倚天　2020-10-22 12:52:03
好像既没有想要改变，也没有想要维持

风　2020-10-22 12:52:21
那是什么呢？

倚天　2020-10-22 12:52:24
我一静下来就是这样

风　2020-10-22 12:52:59
释放不掉时，你要注意到你想要什么？
不用往其他的方向努力
因为是你的想要控制让你卡住，让你模糊不清，让你感受不到释放

倚天　2020-10-22 12:54:27
静下来头脑就有点呆滞
只有寂静
时间长了就会睡着

风　2020-10-22 12:57:06
这是一个程序化压抑很严重的头脑

倚天　2020-10-22 12:57:20
应该是
虚假的平静

苏菲　2020-10-22 12:57:56
这种状况怎么办呢？
我发觉我也有，昨天风老师引导我做流程也有类似的感觉

风　2020-10-22 12:59:30
用流程解决

慧轩　2020-10-22 12:59:54
@风?我现在不用问，一个问句也不问，直接感受往外出，算不算释放

风　2020-10-22 13:00:10
可以
但是注意到想要控制和认同
这样释放会更快

风　2020-10-22 13:02:29
一个长期压抑的头脑可以用那些困扰你很久的问题来学会释放

倚天 2020-10-22 13:03:02

举个例子

风 2020-10-22 13:03:06

可以用那些可以激起强烈情绪的事件

比如你愤怒的时候，你不可能感受不到愤怒

强烈悲伤的时候，你不可能说自己感受不到

等到你学会了释放，你就也能清晰辨识出那些不明显的情绪

倚天 2020-10-22 13:03:45

嗯

然后就操作问句？

风 2020-10-22 13:04:18

嗯，多用流程，你会慢慢更清晰地接触到自己的情绪

你先自己试试操作流程

感恩一切 2020-10-22 13:08:09

风老师，我喜欢直接释放欲望，感觉所有的念头都能归到想要认同和想要控制，光这样释放行不

风 2020-10-22 13:08:12

释放欲望的感觉很深

如果你真的在释放欲望，那当然可以

感恩一切 2020-10-22 13:08:57

明显

感觉啥都是因为想要控制认同

倚天 2020-10-22 13:09:12

@风?谢谢你抽出闭关的时间来引导我们

风 2020-10-22 13:09:25

我需要澄清一些东西

我感觉到有人在混淆这个方法，所以出来说几句

等差不多说清楚了，就闭长关，准备一口气走向终点

至少我把那些解释保留下来

经过我引导学会释放的人，可以结合那些解释，那些原始释放法的资料，去纠正群里那些混淆和误导

以至于能给新人一个纯正的学习释放法的环境

希望我不在的时候，已经理解了释放法的人能够用原始的资料去纠正那些误导[握手][握手]

V 2020-10-22 13:14:07

让感觉离开是怎么离开的呢？我之前用吐气吐出来，叫感觉自己离开反而不知如何做了

风 2020-10-22 13:14:43

消融

感受清晰起来，浮现到意识表面，然后消融

倚天 2020-10-22 13:15:43

主动释放应该是要先感受到主动抓取吧

感受不到主动抓取就谈不上主动放下

风 2020-10-22 13:16:34

这是一个分析

且不说分析对不对，它对释放没有帮助

上莱斯特释放法课程的很多人，他们完全不懂这些概念

他们不知道什么是释放，什么是抓取，什么是离开

但这个流程的设计就是**帮助你接触到你的情绪以至于欲望**，觉察到，然后让它离开

倚天 2020-10-22 13:17:52

当我问“能不能放下”，我无法回答

风 2020-10-22 13:18:16

能不能放它离开

你回答不知道，也是可以的

为什么要这样做？

课程是这样说的:

所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。另外，**释放是通过一系列问题来进行的**，这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，**这些问题会产生很多感觉。**这些问题被设计出来是为了给你一个释放的体验，它并不需要在一开始就被理解，事实上你也不会理解。但当你愿意持续练习去用这些问句，你持续去做，你会发现你越来越轻易地使用它们去释放。

风 2020-10-22 13:20:10

理解了吗？

这是个技巧

这个流程本身就是在帮你去接触到你的情绪

所以不需要额外的东西添加给它

问句不需要被理解

在你释放之前，问句也不可能被理解

慧轩 2020-10-22 13:21:10

@风?你到达终点后还来看我们吗

风 2020-10-22 13:21:26

如果我有幸到达终点，我会回来的

D 2020-10-22 13:22:05

闲下来就退步怎么办？[难过]

风　2020-10-22 13:22:26

那就持续释放

不要试图理解在体验到之前不可能被理解的东西

比如问句

问句的含义

不要分析它

它不可能通过分析被理解

文字描述总是会偏离体验原有的含义的

所以用尽量少和简洁的概念去指导自己

不要陷入语义的无限繁复中

慧轩　2020-10-22 13:31:01

@风?你知道吗，你今天的这些交代让我觉得就是大师在讲法[呲牙]

风　2020-10-22 13:31:15

可我不是大师

我想要自由，但毕竟还没有自由[憨笑]

所以对我的这些解释也只是听听就好了

真正重点还是去看莱斯特的教导

昨晚我们**对六步骤的所有讨论**可以转过来一下，我觉得那些是较为关键的部分

六步骤是唯一的关键

木　2020-10-24 08:49:56

@风?进阶如何了

风　2020-10-24 08:53:38

不知道该怎么说，总之离自由还有一大步吧

2022-10-22（新）对刚接触释放法的朋友说一个问题

风 2020-10-22 09:31:52

身体感受已经是"表达"(expression)了

第一个被压抑的是对死亡的恐惧

水滴　2020-10-22 09:32:20

那我初学者可以直接释放想要控制和认同吗？跳过释放九种情绪。

风 2020-10-22 09:32:25

然后它发展了想要认同，想要认同发展了想要控制

想要认同和想要控制发展了九种情绪状态

九种情绪状态发展了许多细微的感受

感受发展了所有思想

思想投射出去就是你的物质世界

物质世界包括你的身体

因此身体和整个物质世界，是你的"造物"

是一个投射的结果了

风 2020-10-22 09:34:21

释放的时候，你释放的是作为原因的情绪、欲望

想要认同和控制是所有情绪的原因
而想要生存（对死亡的恐惧）是想要认同和控制的原因

唯~ 2020-10-22 09:35:12
身体和心理的疾病会产生不同的身体感受，都可以用释放法释放吗？@风
风 2020-10-22 09:35:29
所有感受都是生存程序（all feelings are survival programs)
你释放的是情绪(feeling)，而不是已经作为结果而表达在身体上的身体感受
当你释放掉情绪，你的那些疾病的身体感受也会随之消散
但你不需要特意去释放它们
因为你的身体仅仅是星光体的精确拷贝
当然可以

风 2020-10-22 09:37:27
课程仅仅用两天时间让新人来熟悉释放情绪
表格是辅助你去辨认你的情绪
因为很多人除了身体感受，无法辨认出自己目前的情绪是什么
因此他们需要表格的辅助
很快你就可以过渡到释放欲望的阶段
直接释放想要认同、控制，以至于想要生存（对死亡的恐惧），清理底层驱动，这个才是释放法这个工具的用法
我为你而活，因为我是你 2020-10-22 09:39:15
贪婪是想要控制还是想要认可贪婪 lust，是一种情绪状态
风 2020-10-22 09:39:46
它有可能被控制驱动，有可能直接被想要认同驱动
OTHERNESS 2020-10-22 09:40:13
老想要一个有病的身体是认同还是控制？还是两者都有？
风 2020-10-22 09:40:21
两者都有
自由 2020-10-22 09:40:27
@风老师，我发现释放完了，是会有愉悦感，同时会伴随自傲，感受一好就觉得自己挺厉害的那种味道[捂脸]，很兴奋跳跃的状态，继续释放自傲吗？
风 2020-10-22 09:40:43
其实你不需要从头脑上分析它是什么
也就是说身体如果不舒服，引起了自己担忧的情绪，释放担忧就可以了吗？
因为想要认同实际上是想要控制的驱动
但是你释放的时候，释放的是浮现到表面的，也就是被你觉察到的

莱斯特:
释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。

认同和控制。
当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。

你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。

但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。

当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡
的恐惧浮现。你到达了一个点在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。

然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是
the way
艳飞 2020-10-22 09:43:49
@风我最近经常会出现某些感觉既不是想要认同，也不是想要控制，很强烈的就是想要安全妥当
风 2020-10-22 09:44:00
那就释放想要安全
想要安全/生存是所有想要和感受的原因
味道 2020-10-22 09:53:28
@风老师您好，我总是感觉被束缚，对别人要我做什么事很抵触，想要挣脱。这个该如何释放！
风 2020-10-22 09:53:28
此刻你能感受到这个抵触吗？
味道 2020-10-22 09:53:28
能
风 2020-10-22 09:53:28
它是想要控制还是想要认同？
味道 2020-10-22 09:53:28
控制
嗯，允许自己觉察到它
风 2020-10-22 09:53:28
它离开了吗？
味道 2020-10-22 09:53:28
没有
好了一点
风 2020-10-22 09:53:28
你想要改变现在的感受吗？
味道 2020-10-22 09:53:28

想要改变

风 2020-10-22 09:53:28

能够只是注意到这个想要吗？

只是轻柔地觉察到它

它离开了吗？

味道 2020-10-22 09:53:47

觉察到了

离开一些了

风 2020-10-22 09:54:42

你能觉察到剩下的想要改变吗？

味道 2020-10-22 09:55:00

能还是想要改变

风 2020-10-22 09:55:12

嗯，允许自己去觉察它

味道 2020-10-22 09:55:30

恩

风 2020-10-22 09:55:32

它离开了吗？

味道 2020-10-22 09:55:55

又回来了

风 2020-10-22 09:55:55

有变得更轻松愉悦吗？

嗯，能够只是觉察到它吗？

味道 2020-10-22 09:56:19

好一点，轻松了一些

心里还是有抵触

感觉有恐惧

风 2020-10-22 09:57:57

它是想要控制还是想要被认同？

味道 2020-10-22 09:58:13

想控制

风 2020-10-22 09:58:32

能够觉察到吗？

味道 2020-10-22 09:58:47

能

风 2020-10-22 09:59:01

它离开了吗？

味道 2020-10-22 09:59:15

害怕做不好事情

冰紫 2020-10-22 10:00:16

@风风，如何释放对身体身份的认同？总是想去观空，带带我。

味道 2020-10-22 10:00:32

现在好一点

风 2020-10-22 10:00:32

释放想要控制
和刚接触释放法的朋友说一个问题
有的时候，你一旦去观察和关注，感觉就会没有了、感觉不到了
这个不是释放
这是回到了平时压抑感受的习惯
把感受又隐藏起来了
释放的体验，是感觉到你的情绪伴随着清晰的能量从胸腹处离开身体
同时一阵更轻松愉悦的感受涌现上来
用这个来核实你是否释放了
一般情况下，只要你释放了，你会清晰地知道自己释放了

小聪明 2020-10-22 10:03:37

风老师，压抑的感受和信念如果不释放是不是会不断地跑出来，制造相同的让我们难过和有相同感受的事件

风 2020-10-22 10:04:26

压抑的感受在潜意识中持续驱动着我们的潜思识念头

风 2020-10-22 10:04:35

mind is only creative
每一个念头都会显化，不管你去不去看它
潜意识念头仅仅是那些我们现在不去看的念头
我们把它程式化，让它在后台自动运作
所以，被压抑的感受也是你的感受，它依然会驱动那些你不想看到的念头自动地在潜意识中运作
因此，不要压抑感受
释放它们

2022-10-22（新）释放流程没有任何一步需要努力，不需要努力集中精力

Chloé• 2022-10-22 10:19:55

风老师引导我一次吧。。。。可以吗？

风 2022-10-22 10:20:31

你能感觉到现在的感受吗？

Chloé• 2022-10-22 10:21:25

能

风 2022-10-22 10:21:32

它激起了你的想要控制还是认同？

Chloé• 2022-10-22 10:21:38

控制

风 2022-10-22 10:22:26

允许自己觉察到它

Chloé•2022-10-22 10:22:33
嗯
风 2022-10-22 10:22:44
它离开了吗？
Chloé• 2022-10-22 10:22:51
少了一些
风 2022-10-22 10:23:05
还能感受到想要控制吗？
Chloé• 2022-10-22 10:23:21
好多了没那么想控制了
风 2022-10-22 10:23:46
看看你现在的感受，它是想要控制还是想要认同？
Chloé• 2022-10-22 10:24:03
平静多了没那么想控制了
风 2022-10-22 10:25:32
感受有变得更加轻松愉悦吗？
Chloé• 2022-10-22 10:25:47
轻松了
风 2022-10-22 10:26:04
你想要改变现在的感受吗？还是想要维持？
Chloé• 2022-10-22 10:26:38
想要维持
风 2022-10-22 10:26:54
你能够觉察到这个想要控制吗？
Chloé• 2022-10-22 10:27:03
觉察到了
风 2022-10-22 10:27:20
它离开了吗？
Chloé• 2022-10-22 10:27:35
离开了
风 2022-10-22 10:27:54
感受有变得更轻松愉悦吗？
Chloé• 2022-10-22 10:28:06
轻松了
风 2022-10-22 10:28:22
持续这个流程，让你的感受继续往上 move up
Chloé• 2022-10-22 10:28:55
嗯

小树苗 2022-10-22 10:32:57
我经常会感受到伴随释放的胸口裂开似的感有时伴随背部发痒
风 2022-10-22 10:34:46
身体感受会有很多

但是释放的体验有一个共通的部分

那就是在感觉中心（胸口）堵住的感受通畅了，伴随着清晰地能量离开的感受，变得更轻松愉悦

如果没有体验到这个的，可以回到释放情绪的流程

拿起情绪表，看看自己现在的情绪是什么

然后给自己一点时间只是直接感受一下自己

用三个问句的流程

如果你熟悉了释放情绪的体验，那就用释放欲望的流程

这会快速非常多，释放也更深

对想要控制和认同的一次释放，可以释放掉成千上万个情绪

自在人生 2022-10-22 10:45:41

@风，只要头脑出来的念头都要去感受一下是吗？有感受再用三问句是吗？

风 2022-10-22 10:46:34

按照课程的设置学习

目前我翻译了 92 年释放法的第一课和第五课

第一课是教你释放情绪

你要去感受，而非想

尽量去通过你的感觉中心（胸腹处）来感觉你的感受

回答的时候，也通过直觉来回答

尽量放轻松

走这个流程时，没有任何一步需要努力

不需要努力集中精力

风 2022-10-22 10:50:01

这很正常，你很少有意识去接触你的情绪

这种压抑的习惯需要通过释放来消除

释放一次，你就能做第二次

持续做下去，你就能越来越清晰地接触到你的情绪

任何上瘾都是一种感受在驱动你

当你释放了感受，你会体验到自由

释放不是一件你需要等待效果的事

它是立即见效的

只要你释放了，你会立刻知道你释放了

当你感受不到的时候，这就是莱斯特说的 "vague feeling"的情况

模糊不清的感受

你注意到模糊不清的感受，然后觉察到你想要改变这个模糊不清的感受

释放掉这个想要改变，模糊不清的感受就变得清晰起来

standlight 2022-10-22 10:57:32

@风请问三个句子自己在问自己的时候，是用“你"还是“我"呢？还有我在操作的过程中，为什么问三个句子貌似没有感觉，但我用一句“能不能允自己放开让它离开"好像作用比较大。这是个人化的吗？

风 2022-10-22 10:57:55

能不能允许自己放手让它离开
可以这样问
英文是 could You let it go
语境上你不用在意"你"和"我"

风 2022-10-22 10:59:34

[群聊的聊天记录]

【

风:你能感觉到现在的感受吗?

奇迹:能的

风:它是想要控制还是想要认同?

奇迹

控制

】

风 2022-10-22 11:00:17

我用的就是 92 年释放法中释放三大欲望的流程
没有做什么改动
所以是一样的

倚天 2020-10-22 11:05:22

通过你的感觉中心（胸腹处）来感觉你的感受一这是什么意思？@风

风 2020-10-22 11:05:50

你的 feeling 在那个位置

倚天 2020-10-22 11:05:58

就是觉察胸腹部的“堵"吗？
这不成了体感吗？

风 2020-10-22 11:06:30

你觉察情绪
但是尽量从胸口觉察
是内心的感受
当你习惯了之后，你就不需要特意强调从什么位置觉察

2020-10-22（新）压抑的很厉害该如何释放？

倚天 2020-10-22 11:15:15

我学一种中国的内观的时候，老师就是说要用你的谭中穴部位去内观，我因为总也体会不到这一点，所以没学会

风 2020-10-22 11:15:29

不过你需要记得的重要事情是，这个课程是体验式的。如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车：你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着

它而已。当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点，释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易。

风 2020-10-22 11:16:00

骑自行车这个比喻，也是莱斯特在 the way 里面说的
释放法课程不让任何先入为主的理论来污染你
直接带你走流程，体验释放
即便错了也不要紧，错几次，你就知道什么是对的了
但如果不亲自走流程去体验，可以说永远学不会

柳某人 2020-10-22 11:17:09

压抑的很厉害该如何释放？
释放压抑？

风 2020-10-22 11:18:10

你能够注意到现在的感受吗？

柳某人 2020-10-22 11:18:19

没啥感受

风 2020-10-22 11:19:55

模糊不清的感受？

自在人生 2020-10-22 11:19:57

平时念头多

柳某人 2020-10-22 11:19:58

算是吧

风 2020-10-22 11:20:06

你想要改变这个模糊不清的感受吗？

倚天 2020-10-22 11:20:18

老师只能告诉你“用心不用脑”，甚至直接说“用胸腹部”，但到底怎么用心用胸腹部去感受，还得自己去体会

柳某人 2020-10-22 11:20:24

想改变

风 2020-10-22 11:20:29

能觉察到这个想要改变吗？

柳某人 2020-10-22 11:21:41

不能

风 2020-10-22 11:21:46

你想要觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:21:49

想

风 2020-10-22 11:22:10

能够觉察到这个想要吗？

柳某人 2020-10-22 11:22:40

能

风 2020-10-22 11:22:45

它离开了吗？

柳某人 2020-10-22 11:22:50

走了一些

风 2020-10-22 11:23:10

模糊的感受变得清晰了一些吗？

柳某人 2020-10-22 11:23:16

清晰了一些

风 2020-10-22 11:23:26

嗯，它是想要控制还是想要认同？

柳某人 2020-10-22 11:24:04

控制

风 2020-10-22 11:24:09

能觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:25:16

不能

风 2020-10-22 11:25:24

想要觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:25:40

想

风 2020-10-22 11:25:49

它离开了吗？

柳某人 2020-10-22 11:26:00

走了

风 2020-10-22 11:26:06

不是，课程里仅仅提了一句，因为这不是重点

风 2020-10-22 11:26:15

这真的不是重点

风 2020-10-22 11:26:26

因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制

如果你想要控制，那就得不到控制

风 2020-10-22 11:26:50

就这么简单

感受有变得更清晰吗？

柳某人 2020-10-22 11:27:06

嗯

风 2020-10-22 11:28:50

所以，很简单，你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受

释放你对这个模糊不清的感受的想要改变

当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受

柳某人 2020-10-22 11:28:53

然后反复做是吧

风 2020-10-22 11:28:59

嗯

这真的不需要努力去感受

柳某人 2020-10-22 11:29:10

谢谢

风 2020-10-22 11:29:21

如果不清晰，那就感受不清晰

并且注意到你想要改变不清晰

释放掉它，它就自动变得清晰

柳某人 2020-10-22 11:29:42

看来得多练

风 2020-10-22 11:30:16

不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

风 2020-10-22 11:30:19

释放流程本身就可以处理一切状况

柳某人 2020-10-22 11:30:30

嗯

风 2020-10-22 11:30:34

包括“感受不到情绪”，包括“模糊不清”，包括“卡住”，包括“困惑”

风 2020-10-22 11:31:00

这些都可以在进行释放流程之后得到解决

风 2020-10-22 11:31:09

不需要任何前置的练习

练习流程本身就行

柳某人 2020-10-22 11:32:18

感受不到情绪有固定问句吗？

流程问句？

风 2020-10-22 11:32:36

有

感受这个模糊不清的感受

然后问自己“我想要改变这个感受吗？”

柳某人 2020-10-22 11:34:39

释放想要改变？

风 2020-10-22 11:34:40

嗯

柳某人 2020-10-22 11:34:50

明白了，谢谢

2020-10-22（新）身体感受只是表达,情绪才是原因

standlight 2020-10-22 20:20:15

@风最近几次释放，我发现胸腹部有热流感觉，这是你说的能量吗？

风 2020-10-22 20:20:53

能量就是情绪能量
standlight 2020-10-22 20:21:10
是让他们自然离开？
风 2020-10-22 20:22:16
不是
你不用关注身体的冷热
专注在情绪上
释放你的情绪
standlight 2020-10-22 20:23:41
身体的反应不用关心，任其自然，对吗？
幸福猫咪 2020-10-22 20:23:53
比如一个事件释放欲望彻底释放完大概需要多长时间呢，比如半个小时到一个小时，还是几分钟，想看看判断下自己释放的对不对。
风 2020-10-22 20:24:40
嗯
一个事件释放干净的时间不是必须的
它取决于你压抑了多少想要控制、认同和生存在它之上
幸福猫咪 2020-10-22 20:25:16
是一次性释放干净还是可以反复释放呢
风 2020-10-22 20:25:16
最好当然是一次性
幸福猫咪 2020-10-22 20:25:28
比如几天释放是不是也是正常的
风 2020-10-22 20:26:19
嗯
无心 2020-10-22 20:26:50
释放干净的标准是什么么
风 2020-10-22 20:27:00
对一件事只有爱
无论它怎么样
Lin c 2020-10-22 20:28:22
然后感觉轻松愉悦就可以了？
风 2020-10-22 20:28:34
感到轻松愉悦后，继续释放想要认同和控制
幸福猫咪 2020-10-22 20:28:15
经常是感觉到轻松但是没有喜悦感，这是没有释放干净，需要持续释放吗？
风 2020-10-22 20:29:03
继续
Lin c 2020-10-22 20:30:17
能感觉轻松，没感觉愉悦，是不是就没有全部释放掉
风 2020-10-22 20:30:25
嗯
因为你的天然本性是很愉悦的

只要没有愉悦，就是还有东西覆盖着
这很容易理解

圆梦 2020-10-22 20:31:33

@风 身体感受和情绪有什么区别

风 2020-10-22 20:32:39

身体感受只是表达
情绪才是原因
情绪是你感受到的愤怒，悲伤，冷漠，恐惧等等

2020-10-23 风引导群友释放

小聪明 2020-10-23 10:06:57

风老师，我是无论释放什么感觉都很微弱，就算是释放卡住的感觉也很微弱

风 2020-10-23 10:07:23

微弱，是因为你想要控制
你想要更明显的感受
这个想要控制，导致你把你的感受压抑住
你应该觉察到你想要改变这个微弱感受
当你释放掉想要改变

Chloé• 2020-10-23 10:08:29

@风如何解决干的工作不喜欢，喜欢的工作不赚钱的窘况？

风 2020-10-23 10:08:36

微弱的感受马上就会变得明显起来

云飘过的声音 2020-10-23 10:09:07

有一点
能
胸口紧

风 2020-10-23 10:09:48

我会因此调整问句

云飘过的声音 2020-10-23 10:09:52

我自己试过

风 2020-10-23 10:10:03

嗯，有过释放的体验吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:10:03

有过些许感觉
不确定是不是释放体验

风 2020-10-23 10:10:59

轻松、愉悦、清晰涌上，伴随着能量离开的感觉
释放有没有这种感觉？

云飘过的声音 2020-10-23 10:11:07

有过一点，不是很明显

风 2020-10-23 10:12:07

OK，我知道了，开始吧

你现在的感受是什么？

云飘过的声音 2020-10-23 10:12:21

谢谢

紧张

风 2020-10-23 10:12:51

焦虑感吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:13:07

有的，害怕

风 2020-10-23 10:13:12

你能只是允许自己感受这个焦虑感吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:13:27

怕死去

可以

风 2020-10-23 10:13:48

只是尽量感受这个感受

云飘过的声音 2020-10-23 10:14:09

胸口紧

风 2020-10-23 10:14:43

放松

不用注意身体的感受

云飘过的声音 2020-10-23 10:14:57

有些找不到了

风 2020-10-23 10:15:07

你能感受到这个焦虑感吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:15:44

找不到了

风 2020-10-23 10:16:11

放松身体，你现在的感受是什么？

云飘过的声音 2020-10-23 10:16:11

我要努力去找么？

风 2020-10-23 10:16:19

不用

云飘过的声音 2020-10-23 10:16:40

有些平静了

风 2020-10-23 10:17:02

现在只是感觉到平静吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:17:07

开始时的感受减弱了

风 2020-10-23 10:17:26

嗯，当下的感受是平静吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:17:49

不只是平静，还剩下一点紧张

风 2020-10-23 10:18:04

嗯，你能只是注意到这些紧张吗？
你不用去挖它，不用去努力看到它
只是轻轻地注意到它
云飘过的声音 2020-10-23 10:18:25
能
可以
风 2020-10-23 10:18:46
嗯，你能允许它离开吗？
只是能或者不能
云飘过的声音 2020-10-23 10:19:06
能
风 2020-10-23 10:19:17
你愿意放它离开吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:19:38
不愿意
风 2020-10-23 10:19:51
你准备什么时候放它离开？
云飘过的声音 2020-10-23 10:19:56
这是我第一反应
风 2020-10-23 10:20:14
嗯，没关系，不用在意你的回答是什么
云飘过的声音 2020-10-23 10:20:43
我希望现在能放开他
风 2020-10-23 10:21:09
好，再让自己身体尽量放松
云飘过的声音 2020-10-23 10:21:20
好的
风 2020-10-23 10:21:34
再看看你现在的感受，你还能感受到紧张吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:22:03
轻了一些
风 2020-10-23 10:22:31
能够只是轻轻地注意到那个剩下的紧张感吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:22:42
越来越轻了
可以
风 2020-10-23 10:22:58
嗯，有没有释放的感觉？
云飘过的声音 2020-10-23 10:23:40
比开始时平静了很多
有感觉
风 2020-10-23 10:24:03
现在我们来做得深一些

云飘过的声音 2020-10-23 10:24:12

好的

风 2020-10-23 10:24:22

尽量放松身体，只是让自己觉察到现在的感受

风 2020-10-23 10:24:39

它是什么？

还有紧张感吗？

还是别的什么感受？

云飘过的声音 2020-10-23 10:24:53

害怕

风 2020-10-23 10:25:16

能够只是轻轻地觉察到这个害怕吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:25:30

能

风 2020-10-23 10:25:57

它激起了你想要控制还是认同？

云飘过的声音 2020-10-23 10:26:11

控制

想要变好

风 2020-10-23 10:26:30

你能只是允许自己轻轻地觉察到这个想要控制吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:26:48

能

风 2020-10-23 10:26:50

只是轻轻地觉察到

嗯，它离开了吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:27:18

离开了

看看你现在的感受，有变得更加轻松愉悦吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:27:45

有的

风 2020-10-23 10:28:09

再允许自己去注意到，现在的感受是什么？

云飘过的声音 2020-10-23 10:28:14

确实更轻松愉悦，更自信一些了

有些开心

身体也不那么不舒服了

风 2020-10-23 10:29:09

这个开心的感受激起了你的想要控制还是想要认同？

云飘过的声音 2020-10-23 10:29:23

控制

想要更多

风 2020-10-23 10:29:40

嗯，能够只是允许自己更加觉察到这个想要控制吗？

只是轻轻地觉察到它

云飘过的声音 2020-10-23 10:29:58

能

小聪明 2020-10-23 10:34:15

风老师，能帮我引导一下嘛，我想释放对以前的事情的执念，想要了解清楚明白事实和别人的看法的心情，@风

风 2020-10-23 10:34:32

你体验过释放情绪吗？

小聪明 2020-10-23 10:34:58

体验过，但是最多是平静，过一会儿，那种痛苦的感觉又来了

风 2020-10-23 10:35:27

嗯，放开你之前的体验

风 2020-10-23 10:35:33

保持开放

接受一种全新的体验的可能性

小聪明 2020-10-23 10:36:02

好的老师

风 2020-10-23 10:36:35

尽量放松身体，你能感觉到现在的感受吗？

小聪明 2020-10-23 10:37:19

心里有一点闷，但是不想去感受

风 2020-10-23 10:37:40

嗯

你能只是注意到最表面的那个感受吗？

不需要你用力去感受

小聪明 2020-10-23 10:38:18

想哭

风 2020-10-23 10:38:45

让自己轻轻地去注意到它

这个感受是什么？

小聪明 2020-10-23 10:40:04

痛苦没法宣泄的感觉

风 2020-10-23 10:40:43

你能只是轻轻地觉察到它吗？

小聪明 2020-10-23 10:41:29

不太能，一去察觉，好像又跑到深处去了

风 2020-10-23 10:41:58

放松身体

在你放松的时候，你感受到什么？

不明显的感受也行

小聪明 2020-10-23 10:42:59

觉得心里有一种要哭的感觉

风 2020-10-23 10:43:17

只是允许自己注意到它

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:44:16

不能

风 2020-10-23 10:44:33

你愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:45:28

我愿意

风 2020-10-23 10:45:38

你准备什么时候放它离开？

小聪明 2020-10-23 10:46:12

现在吧

老师，我不知道为什么，有点舍不得它的感觉

风 2020-10-23 10:46:45

没关系

风 2020-10-23 10:47:24

保持放松，轻轻把注意力集中到你的内在，你现在是什么感受？

小聪明 2020-10-23 10:47:50

比刚才平静

风 2020-10-23 10:48:11

允许自己只是注意到那个感受

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:48:40

能

风 2020-10-23 10:48:49

愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:48:59

愿意

风 2020-10-23 10:49:06

什么时候？

小聪明 2020-10-23 10:49:20

就现在

风 2020-10-23 10:49:32

你感受到它被释放了吗？

小聪明 2020-10-23 10:50:10

没有

风 2020-10-23 10:50:37

没关系，保持放松，你现在的感受是什么？

小聪明 2020-10-23 10:50:56

平静

风 2020-10-23 10:51:20

你能允许自己注意到这个看上去平静的感受吗？

小聪明 2020-10-23 10:51:35

能

风 2020-10-23 10:51:43

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:52:24

能

风 2020-10-23 10:52:37

愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:53:05

愿意

风 2020-10-23 10:53:18

什么时候？

小聪明 2020-10-23 10:53:41

现在

风 2020-10-23 10:53:58

你有什么体验，感觉到它离开了吗？

小聪明 2020-10-23 10:54:15

我还是没感觉到什么

风 2020-10-23 10:54:22

没关系

保持放松，只是允许自己觉察到此刻的感受

它还是那个平静吗？

小聪明 2020-10-23 10:54:54

还是

风 2020-10-23 10:55:14

嗯，允许自己只是感受它

风 2020-10-23 10:55:27

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:55:42

能

风 2020-10-23 10:55:52

愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:56:08

愿意

风 2020-10-23 10:56:13

什么时候？

小聪明 2020-10-23 10:56:26

现在

风 2020-10-23 10:56:35

再看看你现在的感受，只是允许自己感受到它

小聪明 2020-10-23 10:56:58

感觉比刚才放松了一点，但是感觉很微弱

风 2020-10-23 10:57:02

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:57:38

能

风 2020-10-23 10:57:44

愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:57:56

愿意

风 2020-10-23 10:58:04

什么时候？

小聪明 2020-10-23 10:58:12

现在

风 2020-10-23 10:58:28

再看看你现在的感受，它是什么？

小聪明 2020-10-23 10:59:23

感受到的还是平静

风 2020-10-23 11:00:05

嗯，继续做刚刚那个流程，给自己一点耐心

持续做，你的感受就会越来越明显

小聪明 2020-10-23 11:00:19

好的

风 2020-10-23 11:00:28

但是千万不要用力去做

风 2020-10-23 11:00:40

抗拒和烦躁，当然可以释放

小聪明 2020-10-23 11:00:50

@风?好的风老师，谢谢老师

小聪明 2020-10-23 11:05:52

@风?谢谢风老师，虽然我还是没有达到愉悦，但是刚才哭了一场，感觉平静了许多，虽然没有和别的被引导的人一样效果显着，但是我愿意慢慢释放

风 2020-10-23 11:10:00

你们尽量学会释放法，以及引导的技巧，互相帮助。
我现在越来越难以把自己降下来引导人了
每次都需要耗费比较大的努力
把别人看作是自己之外，真的要耗费很大的努力
嗯，如果你没有体验过释放，就跟着流程慢慢引导自己
没有关系，跟着流程走
这个流程的威力是巨大的
不是你的引导在发挥作用，是释放流程在发挥作用
但是你在引导别人之前，要先释放对那个人的想要控制和认同
这样引导才会奏效

风 2020-10-23 11:43:24

爱是合一
持续释放的流程是一样的
当下的感受会不断涌现
你放走一个，会再来一，再来一个
就这样持续做下去

圆圆 2020-10-23 11:46:06

@风那就是不用回想过去的事了，当下一刻浮现什么就释放什么，对吧？

风 2020-10-23 11:48:19

是的

风 2020-10-23 11:51:51

大家互相帮助引导的时候，要记得三件事
第一，要自己学会，自己体验过释放
第二，引导前最好能先释放掉对对方的想要控制和认同
第三，保持纯正，不要更改原始流程
做到这三步，就可以帮助别人学习了，就是合格的释放法教师。

2020-10-23 不要去试图努力释放，只是简单的感受一下

我是无限 2020-10-23 14:10:09

就是我发现去感受和释放都是本能，是自己不能去控制感受和释放本身，只是可以利用。如果试图去控制感受和释放，或者努力去释放，这就是头脑在参与。

风 2020-10-23 14:11:35

释放流程是一种唤醒释放本能的技巧

你可以控制感受和释放

实际上莱斯特就用过“控制你的心智”这个说法

但是“努力”(effort)是“想要控制”

想要控制=对控制的匮乏

所以，一旦有努力，有想要控制，你就会卡

卡住的时候，是一个“想要控制”在运作

如果你不释放掉这个运作你的程序，那就会持续卡住

当你释放掉这个想要控制的程序，你就感受到顺畅，因为感受驱动你的程序，接下来发生的所有事就会都处在你的掌控之中

我是无限 2020-10-23 14:16:18

对

风 2020-10-23 14:16:40

因此，不是不能控制感受和释放

而是需要用一个特定流程和技巧来控制

而不能用你过去的习惯来控制

通过释放想要控制来控制，通过释放想要认同来获得认同，通过释放想要安全来获得安全

控制、认同、安全都不是坏事

但“想要”会使你持续被匮乏感驱动

我是无限 2020-10-23 14:19:14

对，我的意思就是不要去用控制的方式去释放，这是在压抑。比如感受不到就使劲感受，释放不了就使劲释放，这是在想要控制，并没有真正释放。任何对感受和释放的努力都是在想要控制，只会导致卡住，感受不到也释放不了。

风 2020-10-23 14:20:20

嗯，想要控制就会卡住

其实，关于个人感悟我有一个看法

风 2020-10-23 14:21:22

任何个人的体验所总结出来的心得，都用六步骤来检验

符合六步骤的，它就是对的

我是无限 2020-10-23 14:22:16

用想要控制的方法去释放，就是插管子与下潜，因为无法简单轻易释放才需要去做这些努力

风 2020-10-23 14:23:38

注意第三步

立即觉察到自己当下的感受是来自想要控制还是想要认同

并且释放它

当你当下的感受是想要控制时，就释放想要控制

而不是让想要控制待在里面运作你

我是无限 2020-10-23 14:24:31

所以说丰盛之书整本书都是在用想要去控制的方式释放，后果就是越来越压抑。圣多纳法也是各种控制。

风 2020-10-23 14:25:12

如果你努力去尝试用力觉察、挖掘，那就是带着想要控制来做

你应该觉察到这个想要控制，释放掉它

不是用头脑的问题

是 how you direct it

方向是什么

莱斯特描述为“用心智来消除心智”

最关键的是，它导向的方向是什么

[爱心]幸福猫咪[爱心]2020-10-23 14:28:12

可以理解为头脑给出一个方向，然后就见证“无限”来完成吗？

风 2020-10-23 14:28:20

不是

要符合释放流程，符合六步骤

我是无限 2020-10-23 14:28:51

我昨天去闭关释放发现完全无法释放。我发现我深深的压抑住，用流程也无效，一直到今天才发现，原来我实在太想要去控制了，一直在深深的用头脑去控制自己怎么感受，以及控制自己怎么去释放，感受不到或者释放不了就努力和强迫自己去释放。过去一直都是在这样做。

风 2020-10-23 14:28:51

不是“抛弃头脑”，不是“不控制”

而是“通过释放流程来做你想要的事”

莱斯特说的“不是你不应该想要这个、想要那”

莱斯特没有谴责那些“想要”

而是“通过释放来得到你想要的一切”

所以，通过释放流程

符合六步骤

风 2020-10-23 14:30:20

保持简单

不要掺入其他的东西了

流程是固定的

就是让感受浮现，看到它是想要控制还是认同，然后让它离开

你忘记了第五步

我是无限 2020-10-23 14:31:53

释放流程去释放的时候要去注意，不要去试图努力释放，只是简单的感受一下，然后简单的直接释放一下。不需要自己去努力，跟着流程，自己就会自动去感受和自动去释放。

风 2020-10-23 14:32:07

当你卡住时，必须先释放对卡住的想要控制

不符合六步骤，就释放不下去

我是无限 2020-10-23 14:33:23

@风那个时候第五步我一直在用，但是还是没有找到关键。因为去释放对卡住的想要控制，也被我用头脑使劲努力去释放了。就是我所有的释放过程都是在使劲。

风 2020-10-23 14:33:57

做不到就是因为没有去做

只要去做，就能做到

把六步骤放在身边

我是无限 2020-10-23 14:36:09

当我发现了我一直在试图跟感受和欲望对着干，深深的在控制它们，试图控制所有的过程和结果，做不到就拼命努力。我发现这是头脑深深的在参与，自己一直在试图控制每一步，这种控制让我的感受一直压抑在心底，并且导致释放的过程也是一直在对抗和拉扯，我发现了这一点后，才终于明白该怎么去释放了。

风 2020-10-23 14:36:15

莱斯特用想要安全、想要生存、对死亡的恐惧来形容同一个东西

我是无限 2020-10-23 14:37:04

持续释放只是持续去轻松释放，而不是持续去努力去释放

风 2020-10-23 14:37:37

现在，我因为那个第一步的动力太过强烈导致会自发地进入释放

会被推动着释放

因此很难降到可以引导别人的状态

因为一旦持续释放，心智会非常安静，就无法把别人当作自己之外的事物。

风 2020-10-23 14:38:39

这样你没办法吧对方看作是有问题的

我是无限 2020-10-23 14:39:02

如果第五步去释放对卡住的想要控制，这个释放如果依旧用头脑参与，这个步骤也是没

用的。关键还是要学会流程，学会如何轻松简单的被流程带着自动释放。

自在的玫瑰一刘桂梅 2020-10-23 14:39:02

在之内，就成了自己在释放，已经进入流程，为何还需要努力。

在之外，在有距离，需要拉下来的对吗？

不是找事，引导的很有深度，是最近卡住而已

风 2020-10-23 14:40:13

重新把别人视为一个与自己分离的对象，需要很大的努力

我是无限 2020-10-23 14:40:28

我发现，释放永远都是自动的，按照流程，一开始就是自动的，不是自己试图去控制的

风 2020-10-23 14:41:00

如果不这样做，感觉就会持续向上走

我是无限 2020-10-23 14:41:03

可以称之为本能

感受本能和释放本能

当向上走，二元性就会消失

大陆 zheng 2020-10-23 14:42:00

@风我觉得自己非常想要自由，但一旦开始感受到更多就又往回退，有些害怕更大自由的感觉而停下释放，开始主动推着自己释放，会感受到累，得咋解？

风 2020-10-23 14:42:00

你感受到累的唯一原因是想控制某些事

有一个想要控制在运作

我是无限 2020-10-23 14:43:22

所以按照流程，去感受一下感受，那么不用去思考，只是简单感受一下。按照流程去释放，当问它离开了吗？不用去控制有没有离开，离开了就离开了，没离开去试图控制，也离开不了，反而是在压抑。所以接着流程就是去释放想要对没有释放的控制

大路 Zheng 2020-10-23 14:43:24

是的，不自觉就会进入到那个惯性里

风 2020-10-23 14:43:24

保持纯正

运用流程

keepit simple, sweet heart

这是莱斯特说的 kiss 原则

莱斯特说，这很简单

但人们一直在做的，是把它高度复杂化

我们可以用很多语言体系来讨论一个相同的事

我们可能转化很多表达范式

但是那些不是必要的

必要的是什么？

学会释放流程和六步骤

这是你在达到自由这条路上所需要的一切工具和地图

小太阳~ 2020-10-23 14:55:45

请问风老师像这种持续性的释放有多久啦？

风 2020-10-23 14:56:33

几个星期而已

前几年都是断断续续的释放

但你只需要一个星期贯彻六步骤，来扭转过去强烈的习惯，释放就能像飙车一样向前进

重点是符合流程，贯彻六步骤

其他的我也没有任何要添加的了

我是无限 2020-10-23 15:01:00

之前总是下意识用过去的习惯去做，现在才知道过去的习惯只是在试图控制

风 2020-10-23 15:01:30

释放流程是不符合人的习惯的

所以一开始要有意识用流程

直到到达一个点，流程会带着你走

群里掌握方法的人多了起来，我大概可以去闭关了

我 2020-10-23 15:02:00

丰盛之书和圣多纳法都扔掉吧，真的。

一开始就写错了

风 2020-10-23 15:07:00

莱斯特所画出的地图路线清晰
只要继续走就行
这个时代能够自由的只是少数人
所以任何帮助都不用带有强迫性
传播方法
没有体验过释放的人，从释放感受开始，然后再试着去释放想要控制和认同
这样符合课程设置
今天我引导那位群友
因为她没有体验过释放情绪
所以我也是从释放情绪的三问句开始
然后再让她走得深一步
如果没有体验过释放情绪的人，按照课程顺序来，也会学的很快

理解 2020-10-23 15:16:57

我曾经看过一篇关于莱斯特说为什么释放法要收费的文章。讲到莱斯特说，他早期不收费时没有人重视做释放，后来收费了，就有很多人去认真做了，效果比前面好很多。所以后面释放法就收费了。

风 2020-10-23 15:17:17

这是莱斯特在一个音频里讲的
他以前是不收费教学的
收费是因为在一个高度资本主义化的社会中，人们只重视自己付过钱的东西
但它不应该成为其他人收费的借口
莱斯特提到，如果你没有那么想要自由，你会被这个世界拉扯回来
而成功不了的唯一原因就是没那么想要
所以，即便有了方法，我依然不认为大部分人可以自由
但是至少把工具提供给人们
让需要帮助的人受到帮助
但是我在释放的过程中产生了一个强烈的直风
任何收费，都会损害这个原始方法的呈现
所以，我希望大家在传播这个方法的时候不要用它来收一分钱

风 2020-10-23 15:26:33

想要控制可以是对人事物的，也可以是对情绪的
最重要的是，必须先自己做到，才能教会别人
如果你自己做不到丰盛，做不到通过释放获得想要的一切，那么你也教不会别人
你必然会修改、添加一些限制性的观念在其中
如果你无法仅仅通过释放来运作一个机构，而是通过收费，你就无法保持纯正
你体验过释放情绪吗？

阿欧库 2020-10-23 15:29:26

体验过
有时候释放完会感觉很轻松很舒服

风 2020-10-23 15:29:34
那么释放欲望是这样的

风 2020-10-23 15:29:51
你觉察到情绪，看到你的情绪是想要控制或者认同
然后让它离开

Vera 2020-10-23 15:31:14
这个丰盛的感觉怎么才能做到？
贯彻六步骤，持续释放

阿欧库 2020-10-23 15:32:13
有时候我弄不清楚我是想控制那个人还是想控制那个情绪

风 2020-10-23 15:32:30
这就是想要控制

阿欧库 2020-10-23 15:32:48
或者释放的时候我就有点不知道怎么问了，感觉那个情绪或者身体堵的难受的感觉一直在

风 2020-10-23 15:33:02
想要搞清楚(wanting to figure out)也是想要控制

阿欧库 2020-10-23 15:33:45
我一直以为你是一位男士[捂脸]@风

风 2020-10-23 15:34:12
我是男士
just want it more
头像，是我几年前心脏病过世的女朋友
我一直拿她当作头像
莱斯特说第一步很简单，就是想要更多就行
我是 95 后
刚大学毕业一年多
我不在意谁自由了
我在意方法能不能让我自由
性别也不重要
我看到了星光体是没有性别的
无限存在更没有性别

风 2020-10-23 17:46:40
符合六步骤，也只需要符合六步骤
自由不需要六步骤以外的步骤

风 2020-10-23 17:47:33
第三步，看到你的所有感受都是想要控制和认同，并释放它们

风 2020-10-23 17:48:46

第六步的意思是，每一次释放，都会更轻松愉悦

注意，是释放带来的愉悦

不是通过别的限制性的方式带来的愉悦

为什么强调只符合六步骤？因为头脑会根据不同的限制性的观念添加很多多余的东西在上面

六步骤就是一条笔直的通道

跟着头脑的知识走，则中途很可能拐到其它方向去

风 2020-10-23 17:53:00

要让释放法帮助到每一个人，请所有人携手让它保持纯正

2020-10-23 对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因

自由的心(wxid_dvcb3ye8r59e22) 2020-10-23 17:53:30

@风?老师一直在说三大欲望，为什么在六步骤当中没有对想要安全这个欲望的释放呢？

风 2020-10-23 17:53:52

参照 the way

莱斯特的原文

莱斯特先生说，只要你持续释放想要认同和控制，对死亡的恐惧（想要安全/生存）会自动浮现出来给你释放

米妮 2020-10-23 17:55:01

把 thy way 又看了一遍 发现想问的 里面都有答案

风 2020-10-23 17:55:08

莱斯特:上次是什么？OK,我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望,作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

自由的心 2020-10-23 17:55:42

我明白了，谢谢老师指导

风 2020-10-23 17:55:46

莱斯特: 释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。 认同和控制。 当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放

对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

风 2020-10-23 18:06:25

不要叫大师
这里不需要大师
我们携手把原始释放流程纯正地展现在所有人面前
或者每个人都是大师，都是无限的存在

香草冰淇淋 2020-10-23 18:11:20

昨晚的停电现在依然在继续，中途来了三次电都失败了。通过释放，让我看见自己有那么多的计划和安排，看见自己的“控制”范围那么广。我释放了它们，现在感觉很轻松。并进一步感受到释放是多么幸福的一件事，是多么简单的一件事。如莱斯特举的例子，把手张开，手里握着的笔就会自然掉下来那样······释放就是这么简单！现在我已找不到一一不去释放的理由了，甚至我觉得自己有点在自动释放的咸肖

戎 2020-10-23 18:18:17

有时候这个欲望搞不清

风 2020-10-23 18:18:19

你感觉到哪个呢？
这个不能由别人来帮你分析
因为想要生存是想要认同的原因，想要认同
是想要控制的原因
分析的话，就是三者都有
但此刻你更觉察到哪一个就会浮出表面
你释放的就是那个
释放你更能觉察到的

香草冰淇淋 2020-10-23 18:25:04

[莱斯特 1992 年教学视频节选]

莱斯特:我们接着要谈论释放，你要怎么去做到呢？这很简单。你们都拿起一支笔，把它紧紧握在手上。首先我想让你们知道的是你们是怎样把它紧握在手上的，这非常简单，我们都做得很好。我们对于抓住我们的感受也做得很好。因为我们做得太好了，我们忘记了我们可以只是这样做（指导员松手让笔落地），只是让它走。这就是当我们说“放它走(let go)的时候的意思……

朝颜 2020-10-23 18:25:25

@风莱斯特一开始释放是摸索中的，并不能区分三大欲望，怎么就能第一个月只释放控制，第二个月就知道释放认同，第三个月就释放死亡恐惧呢？

风 2020-10-23 18:26:32

所有情绪都来自想要认同和控制

有一位朋友翻译了莱斯特的音频 keep it simple

大家可以看看

风 2020-10-23 18:28:14

所有表面的感觉都来自我们称为 AGFLAP 的沉重的感觉[冷漠，悲伤，恐惧，欲望，愤怒]。AGFLAP 源自两个：想要认可和控制，这两个又源自一个，想要生存，安全。当我们让自己想要认可或想要控制的欲望离开时，我们便摆脱了所有的 AGFLAP 等数千种感受。清空潜意识，心智安静下来，然后我们意识到我们无限的存在，运用直觉进行工作，而这仅仅只是来自我们的本质。这就是直觉。我们在头脑中工作运用的所有知识都是充满无知的。愚昧无知的事实背后是我们的本质。无知的是，我们通过头脑做的每件事都是有限的，并且还会受到伤害。每个头都有一定的局限性，掩盖了我们的无限存在。所以我们需要一种方法将所有思考的动机抽离出去，也就是感受(feeling)。这将使心智安静，心智永远不会使心智平静，因为心智是一种错误地寻找生存、安全、认可、控制的机制。只要心智作为这种机制，它就永远不会给你正确的答案。它将永远让你去追寻错误的答案，而你会得到片刻的欢愉和长期的痛苦。但你必须保持简单。你是无限的存在，全知全能全在的。当我们在头脑里觉得行为极端受限时，将其放到一个叫做“无意识”的柜子里，并假装我没有做过。如果出现限制的想法，我们就不喜欢它，我们就试着把它放回柜子里。方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。之后，生活将变成一个毫不费力、美丽、和谐、几乎是梦一般的生活。任何事情的发生都毫不费力，只是把一个念头放到我们平静的头脑中，它会很快显化出来。那为什么不在接下来的几个月里做到呢？聪明点。记住 KISS 理论。我们把它分成三部分。现在“我"就是全知、全能、全在的。一直都是。永远都是。

风 2020-10-23 18:29:00

他察觉到了想要认同，想要控制和想要安全

只是他第一个月只察觉到了想要认同，第二个月只察觉到了想要控制，第三个月才察觉到对死亡的恐惧

所以他才说，如果他当时有六步骤，他会更快达到终点
莱斯特说，“你们现在有六步骤，所以你们应该比我更快”
如果你去做，就很简单。如果你不做，就不可能
简单，或者不可能(simple, or impossible)
只需要几周，最多几个月
就能释放完所有情绪和欲望

朝颜 2020-10-23 18:36:12

释放完只要想要的，都能显化或者改变吗?

风 2020-10-23 18:36:39

自由
莱斯特描述为“只要一个念头，就能让想要的发生”
我还没释放完对死亡的恐惧
因此，它会重新发展出一些想要控制和认同，但我会马上释放掉它们
因为没有把这个机制完全清除，所以我还没把整个心智全部释放
但我准备这样去做了
对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因

风 2020-10-23 18:37:57

我还没释放完对死亡的恐惧
因此，它会重新发展出一些想要控制和认同，但我会马上释放掉它们
因为没有把这个机制完全清除，所以我还没把整个心智全部释放
但我准备这样去做了
对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因
只要对死亡的恐惧没有彻底被释放，它就会不断发展想要认同和控制
因为人们没有那么想要自由，所以很难自由
他们会在一个极度美好的状态就停下来
但无论是美梦还是噩梦，你都还在梦中
如果不超越梦境，你就会掉下来

2020-10-23 澄清原始方法的重点

朝颜 2020-10-23 18:42:35

老师，你好像这整整两天都在这里，是控制，欲望已经暂时没有了吗?

风 2020-10-23 18:43:22

我准备最后澄清一下这个原始方法的重点
明天或者后天，我就要去释放了
所以这两天，我会不断地重复一些可能大家已经听过很多遍的话
希望大家能够用莱斯特的后期教导和原始流程来指导自己
用六步骤来指导自己
“当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然会有想要认同和控制”
大家携手把莱斯特伟大的原始方法还原，不要注意我这个人
当你不在朝着自由的方向走，你就是在朝世界的方向走
因此，莱斯特说"there is no stop in the six step"

自由了，当然就不用释放了
可是在达到之前，大家并不能理解自由
我为你而活，因为我是你 2020-10-23 18:48:33
莱斯特自由了不是也在释放吗?
他们上山没有水，他也释放了

风 2020-10-23 18:49:13
omniscience，omnipotent，omnipresent
那是在他重新发展了心智之后
他说自己回到世界花了十八年
他盯着电视，一直看着它，终于抓到了一个感受
他终于成功发展出来一个 feeling
因为世界就是想要控制和认同
他需要发展一些，才能回到世界上来

风 2020-10-23 18:53:38
现在我要说出来的，一定是我确定我知道的事
我不会说信念和猜测
我只会说我知道的

我为你而活，因为我是你 2020-10-23 18:55:21
风，你深爱的人如果不在这个世界，你现在的能力，能不能与她们交流

风 2020-10-23 18:55:30
我现在说，即便我真的有幸达到自由了，我也会回来分享
我不能回答这个问题
我不是为了说我有什么能力才继续分享下去
我是为了澄清这个方法
大家携手把莱斯特伟大的原始方法还原，不要注意我这个人

清清 2020-10-23 18:58:58
@风我去年用莱斯特的第一个感受释放法，释放了三次，感受非常强烈，但一直到现在却用不出来了
重新跟着一程学起吧

风 2020-10-23 18:59:47
重新跟着 92 年释放法的原始流程学起吧
那会很简单的
在第二个星期的时候，感受就会不断浮现出来，然后离开
像波浪一样
但是当我停下来时，瞥一眼六步骤，立即就会知道自己哪一步有问题
于是释放就又立即进行了
流程并没有改变
只是它变得更直接了，操作更少了
我感到自己一直在六步骤上
而这六步骤形成一个巨大的推动力，让释放持续下去
领悟频繁发生，这时候你会被它们带着走，但只要继续提醒自己六步骤，就会继

续释放，达到更高的高峰

风 2020-10-23 19:05:48

六步骤里面没有的，都不需要

注意到第三步是“所有感受都是想要控制和认同，释放它们”

所有感受的意思就是所有感受

你现在一定有感受

它一定是想要控制和认同

你就一定可以释放它们

Susan 2020-10-23 19:08:49

释放随时随地发生？

风 2020-10-23 19:09:09

任何时候你都可以用这个方法

很简单，进入六步骤

第三步，此刻你的感受是想要控制还是想要认同？

释放它们

第四步，持续释放，让它成为常态

当你释放一次，你的感受上升了

这时候涌现出新的感受

它还是一种感受吗？当然还是

它还是想要控制和认同吗？当然也还是

因此，你可以继续释放下去

再释放，你的感受再次上升

涌现出的感受依然是想要控制和认同

你依然可以再次用流程释放

就是这样简单

2020-10-23 风讲解六步骤

我是无限 2020-10-23 19:14:05

我现在释放就是一觉察到感受就总是习惯性的想要去释放，这是想要控制，然后就能觉察到感受就直接往里面回缩，往里面压抑进去了。控制欲太强大了，几年来的习惯下子还不好破除，所以现在难以释放啊@风

风 2020-10-23 19:14:16

第五步

我是无限 2020-10-23 19:14:25

我甚至能清晰地体会到，一想要控制，感受立即往回缩的整个细微的过程。压抑的太久了

风 2020-10-23 19:14:48

你说的这是一个习惯

但习惯只是堆积的程序

程序背后仅仅是想要控制和认同

我是无限 2020-10-23 19:15:19

我知道第五步，但是用第五步的时候还是卡住，就是我去释放这个对卡住想要控

制的时候，还是卡住，完全释放不动

风 2020-10-23 19:16:18

第六步

我是无限 2020-10-23 19:16:58

一第六步怎么弄？

风 2020-10-23 19:17:16

每一次释放，都会带来轻松愉悦

我是无限 2020-10-23 19:17:29

都释放不动，肯定没有愉悦

风 2020-10-23 19:17:46

如果你提醒自己这个，你就会停下来你现在做的

轻松地去允许想要控制浮现

我是无限 2020-10-23 19:17:49

但是我一主动直接去感受愉悦，就能感受到愉悦感，真是见鬼了。

风 2020-10-23 19:17:59

凡是你运用努力，就是想要控制

我是无限 2020-10-23 19:19:18

就是愉悦感其实也卡住了

风 2020-10-23 19:18:26

愉悦感是会卡住的

因为你想要控制它

看来很多人都不知道第五步怎么操作

我是无限 2020-10-23 19:19:14

我这个想要控制的这个习惯太强烈导致我不管怎么释放都习惯性的往里面控制，我现在还找不到特殊的方法去把它停下来

米妮 2020-10-23 19:19:26

想控制释放的过程

风 2020-10-23 19:19:48

我具体分享一下

我是无限 2020-10-23 19:19:51

好

风 2020-10-23 19:20:21

如果你跟着原始流程做，你会发现第一步是“让自己尽量放松，将注意力集中到内在”

在身体放松舒适的状态下觉察到你此刻的感受

第五步的具体用法，确实是一件容易让人误解的事情。因为人们往往会发现，自己感受不到对感受的想要控制

这样，当你试图释放对想要控制的想要控制时，就会无限卡住

我是无限 2020-10-23 19:23:18

对

特别是本来就习惯性去控制更加严重

风 2020-10-24 19:24:06

所以要放松，去觉察最表面的“想要”

而且只觉察它
一次，你只需要觉察到一个“想要”
如果其他感受在那里，你不用压抑其他感受，但是不用刻意去注意它
当你**卡住**时，很显然地，你**想要改变**它
去注意到你在用力
这个“用力”就是想要控制，它就在最表面
因此你没有必要刻意去挖掘它
另外一点，就是它和所有感受一样，并不是一次就能释放掉所有
所以我在引导别人的时候，会说**“你还想要改变现在的感受吗？”**
允许更多想要改变被觉察到
当你成功地释放了一次导致你卡住的想要改变
你要再去感受是否还有剩余的
释放第二次
直到你完全释放掉你对它的想要改变，你马上就会发现这个释放过程会变得非常顺畅
如果你只释放了一点，而把剩余的压抑进去，继续去带着这个想要控制去释放其他主题
那么那个没有释放完的想要控制就会继续待在你的内在运作你
你就会在某次释放的时候又再次卡住
这也曾经是我一开始持续释放最大的阻碍。

我是无限 2020-10-23 19:31:25
我发现我的**卡住就是累积起来的**，过去的释放法其实就是想要去控制，而不是真正去释放

风 2020-10-23 19:31:26
实际上我们就是在释放的时候真的就只是忽视了它
六步骤是唯一的关键，它不仅仅是一个理论
它是一个在一路上会带着你走的地图
我是无限 2020-10-23 19:35:00
之前的资料完全没有这个东西
风 2020-10-23 19:31:50
所以，再次说明，用六步骤
六步骤是唯一的关键，它不仅仅是一个理论
它是一个在一路上会带着你走的地图
我是无限 2020-10-23 19:33:19
六步骤只是简单的说个卡住根本不知道啥意思。然后那些资料的解释也是错的，直接被误导了
丰盛之书就翻译成困境。我觉得我每次都能狠狠心冲下，就能冲破啊，这是困境吗？好像这不是困境，就从来没用过这一步[捂脸]
然后这种带着想要控制的这种释放就成了一个习质，习惯性去压抑而不是释放
风 2020-10-23 19:35:40
莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感看到当你

不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

风 2020-10-23 19:36:28

the way 这个系列音频，会有零散的对六步骤的解释

keep it simple 也有

beingness 也有

get high to release 也有

风 2020-10-23 19:39:43

我理解六步骤的过程，就是通过莱斯特的音频来理解的

两年内我把他的那些后期音频反复听了很多遍

甚至能够背诵其中的段落

除了 the way 还有其他音频

get high to release 里面说了，如果你为了感觉好而释放，当你达到这个目标，你就会自动停下来

风 2020-10-23 19:57:35（后面说的内容提前）

我刚刚说的那几个是有关于六步骤的零散解释的

可以帮助大家深入理解

还有一篇 goals and winning

讲到 separation，也讲到目标

这篇是后期教导，也可以翻译出来

风 2020-10-23 19:41:26

不是很多人不理解第一步和第二步是什么意思吗？

第一步是想要自由，第二步是决定自由

如果你决定自由，在你到达自由之前就不会停下来

如果你只是决定感觉好，或者达成某个物质目标，那么在你得到之后你就会停下来

因为你想要的、决定的，你就会带自己到那里去

在我释放的第二个星期，我看了六步骤

我直接“知道”了六步骤是怎么样的

并确定他能带人走到终点

这个世界上的多数人做不到前两步

但是他们依然可以用释放流程来让自己达到很舒适的状态

想要改变是想要控制的一种

如果一个东西你感觉很不喜欢，你就想要改变

如果你感觉很喜欢的，你就想要维持、想要占有

那都是想要控制

想要控制的具体解释，就是**“你想要世界按照你想要的那样来”**

想要控制是最表面的想要

它是被想要认同驱动的

你为什么想要占有这个、想要改变那个呢？

因为想要得到认同

为什么想要得到认同呢？因为想要安全，你觉得别人认同你，你就能活下去了

想要安全、生存是最深的那个想要

而所有感受都是生存程序

想要生存发展了想要认同和想要控制

而想要认同和控制发展了 agflap

风 2020-10-23 19:54:50

六步骤应该都理解了吧？[大笑]

2020-10-23 六步骤没有叫你辞职

香草冰淇淋🍦 2020-10-23 19:50:00

我在 2013 年辞掉了处于快速晋升中的工作，决定后半生就是要搞清楚生命的真相，并完全活出这个真相。并把这个放在第一位，我想从那时起我就决定要自由了。虽然现在才遇见原始释放法,但在这七八年中我能感觉到自己进展很快,只要接触一个适合自己的通道，都会快速融入与实践，并不断超越过往所学所悟。我想这个“快与超越”，就是决定自由带来的强大驱动力，“决定自由”真的很重要！

玛丽海 2020-10-23 19:56:42

@香草冰淇淋[称赞]我也是，就连时间都差不多

风 2020-10-23 19:58:11

还有一篇 goals and winning

讲到 separation,也讲到目标

这篇是后期教导，也可以翻译出来

空白 2020-10-23 19:59:49

@玛丽海 2012 年后有一部分人都想要觉醒了

Chloé• 2020-10-23 20:00:25

我正想着辞职

但是没收入

不知道怎么办

莱斯特建议在工作中释放，而不是长期闭关，可以有个短期的隔离。。。是不是

风 2020-10-23 20:02:16

如果你通过逃避的方式去做，你把那些感受压抑到深处，它们就是你的业力，会驱使你从疏离中被迫出来所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的**业力现在正在驱使你去行动**。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在

你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。

所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

当你持续释放，你会自动地隔离

我可以说说我自己的体验

我并没有想要闭关，但它自动发生了

我并没有一定要努力去控制自己和世界隔离

香草冰淇淋🍦 2020-10-23 20:04:51

我在上一个通道刚刚突破了财务上的困境，可以我对金钱有了深层的释放，获得了一个不错的自由度。但是我一遇见释放法，立马就超越了上个通道，因为我知道释放法带来的自由才是真正的自由，也是我打内心想要

风 2020-10-23 20:05:07

而是被一种动力推动，隔离自动发生了

当到了一个持续释放的状态时，我没法接触世界

于是我就待在房子里释放，仅此而已

香草冰淇淋🍦 2020-10-23 20:05:52

建议想辞职的朋友，先释放一下自己。到了该辞职的时候，自己会知道的

风 2020-10-23 20:06:41

六步骤没有叫你辞职

也没有叫你隔离

它只是叫你持续释放

当你持续释放，隔离会自动发生

你会到达一个不需要工作的状态

Chloé • 2020-10-23 20:07:43

这工作超级限制，不让做自己想做的，甚至不能说自己想说的，真心恶心

风 2020-10-23 20:07:56

这些都是感受

香草冰淇淋🍦 2020-10-23 20:08:07

因为如果不让我探索自由的真相，会比让我死掉更难受

风 2020-10-23 20:08:08

正是你释放掉这些限制的机会

当感受浮现时，它是好事情

香草冰淇淋🍦 2020-10-23 20:08:50

嗯，自己骗不了自己，只能面对自己！

通过释放会看见自己想要辞职的真相，释放了就好，接下来自然知道该怎么做。当下一切都是释放的最佳时机

新念 2020-10-23 20:11:36

@风很多时候苦恼于做各种工作无法专心释放，只能晚上一个人在床上释放。而实际是不是可以达到即使在吵杂的环境中依然可以释放？

玛丽海 2020-10-23 20:11:40

@Chloë • 做决定前释放对这个决定的所有感受和背后的欲望，你会做出最适合你的决定，可能比你想象的好

风 2020-10-23 20:11:44

是的

持续释放不需要依赖一个安静的环境

因为你的世界仅仅是你思想的投射

你无法通过对一个结果做些什么来改变起因

如果你感到嘈杂，那只是一个感受

你回到第三步，释放你现在的想要控制和认同的感受

一开始你会感到困难

所以你可以把你所有不需要脑力工作的时间先运用起来

当你这样做，持续释放会产生一个动能

它会让你的释放发生得越来越简单

这时候你就可以在做事时也能释放

再接着释放下去，你会发现自己不用做事了

因为你不再创造那个图景了

你不再创造“我需要工作”的图景了

圆圆 2020-10-23 20:14:54

@风请问看到有很感人或是很有大爱的画面浮现出很激动的情绪，有想哭的感觉，请问这是属于想控制还是想获得认同？

玛丽海 2020-10-23 20:15:32

我在网易有道词典搜这个单词出来的例句，

居然就是自由六步

风 2020-10-23 20:15:42

我之前也搜出来过

你感觉呢？

如果你想要保持那个很好的感觉，那就是想要控制

如果你特别激动，想要分享给别人，那就是想要认同。

一个事件，实际上各种基本欲望都会有

香草冰淇淋🍦 2020-10-23 20:19:16

如同风说的，通过释放去运作一个构，而不是通过赚钱去运作。这个道理一样使用于工作上，看看自己想要辞职的原因真的是想要自由吗？还是其他原因？

通过释放来运作当下的工作，通过释放来获得一个更好的工作，通过释放让自己不需要工作．——“这些都可以，只要是」己当下真心思要的，都可以通过胫放来达成，而不是去逃避、压抑或控制这些’想要”。

张芾 2020-10-23 20:25:54

莱斯特曾经说过持续专注问自己″我是什么″，几个月也可以达成终极自由，这个是早期教导，后期发现这个方法学员进步不大吗？

风 2020-10-23 20:26:26

嗯，他发现只是让学生冥想，让学生带着问题冥想，没什么进步

他发现做一次释放等于几个月冥想的效果

就只是花不到一分钟做一次释放

玛丽海 2020-10-23 20:27:04
@张芾?这个方法是印度传统教导，拉玛纳马哈希就是教导这个参问自性
风 2020-10-23 20:27:12
之后就只教他自己发明的释放法了
在此之前，他没有自己的方法
只是带学生做 meditation
玛丽海 2020-10-23 20:27:52
这个方法对根器要求很高
就是对自由的渴望，对这个世界有多不感兴趣
能通过这个方法自由的，基本就是只差临门一脚了
其他的退而求其次做做释放也是可以的，这个门槛没那么高，还适合现代人[旺柴][旺柴]
风 2020-10-23 20:31:35
释放也是很快的，不是退而求其次
拉玛纳马哈希的“我是谁”和尤迦南达的克利亚瑜伽莱斯特早期都推荐过
但是后期他只推荐释放法
罗婉毓 2020-10-23 20:34:47
我也分不清什么是认同什么是控制
我先释放一下现在的这个控制
风驰 2020-10-23 20:35:35
@风? 同问抗拒
风 2020-10-23 20:35:48
如果你想要改变，就是想要控制
有时候你会感觉到因为你想要认同而抗拒一个人
这些会被你明确地觉察到
慧轩 2020-10-23 20:37:24
喜欢一个人是不是想要认同
风 2020-10-23 20:38:03
三大欲望都有
想要占有是想要控制，想要被对方喜欢是想要认同
慧轩 2020-10-23 20:38:36
是不是同时在抗拒
风 2020-10-23 20:38:37
它们都来自想要生存
抗拒是情绪的一种表现
风 2020-10-23 20:39:57
很好，这样就符合了第六步
艾洣 2020-10-23 20:41:25
我给自己说 决定自由，右脊背就抗拒。 我愿意自由，我的身体不愿意。 这怎么回事呀
风 2020-10-23 20:41:54
不用说这个
决定自由不是祈祷文，不是心理暗示

决定就是决定

玛丽海 2020-10-23 20:42:27

@风?以前我因为莱斯特早期的教导还想通过修行克利亚瑜伽解脱，也参问自性，但是都不行，现在看来就是释放法适合我，缘分

风 2020-10-23 20:42:29

就好像你现在决定从座位上走到门口

艾洣 2020-10-23 20:42:30

嗯

风 2020-10-23 20:42:51

你决定了，就会马上去做

香草冰淇淋 2020-10-23 20:43:23

其实金钱是一个非常棒的释放课题，不要逃避、压抑和控制自己对金钱的欲望，只要正确释放，不但会获得更多的内在自由，也会获得更多使用金钱的自由。

艾洣 2020-10-23 20:45:44

我右脊背一股抗拒的感受。

无心 2020-10-23 20:46:13

@风?这两个问句是一个意思吗

风 2020-10-23 20:46:36

这是课程使用过的两个问法

stir up

激起

come from

无心 2020-10-23 20:47:00

我理解的是：一个在感觉的后面

风 2020-10-23 20:47:01

来自

无心 2020-10-23 20:47:15

一个在感觉的前面

感觉引起的控制，不是因为控制引起感觉

风 2020-10-23 20:48:48

你可以任选一种问法，因为它们确实都是出现在课程中的

但是感觉是来自控制和认同

这是莱斯特一再说明的

艾洣 2020-10-23 20:50:20

come from

无心 2020-10-23 20:50:28

我找感觉背后的控制还是认同，这样是正确的是吗

风 2020-10-23 20:50:44

不用找

看着你的感受，你会马上觉察到

OTHERNESS 2020-10-23 20:51:05

分享一个我刚刚做的释放：我正在和女儿吃饭，一个鲜虾色拉里有两个虾仁，女儿吃了一个，我想吃另外一个。但是我觉得孩子喜欢吃就觉得应该留给她；可是我自己也想吃。

我觉察到了自己想吃的能量，结果这个想吃的能量瞬间就变成口腔里分泌的唾液。然后我就觉得大脑里有个什么东西（也许是欲望）被降下来了，就不想吃了。我还没开始问问题，这个能量就走了

无心 2020-10-23 20:51:08

这个我容易判断

风 2020-10-23 20:51:19

那你就用这个

因为它实际上是一样的

得到莱斯特说的"认出你的感受是来自想要控制或者想要认同"

无心 2020-10-23 20:52:32

这下我就会判断是控制还是认同了，原来还要想半天

宏 2020-10-23 20:53:32

我从五年前就想辞职了，到现在也没辞。太纠结了[捂脸]

无心 2020-10-23 20:54:03

??太好了，今天有进步了一点??，谢谢

风 2020-10-23 20:54:04

“方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。”

——莱斯特

宏 2020-10-23 20:56:11

犹豫不决，患得患失，都是想要控制

无心 2020-10-23 20:56:37

用力的就是控制

不用力就是认同

风 2020-10-23 20:57:20

这是莱斯特介绍流程

释放法真的就只是这个

艾沭 2020-10-23 20:57:47

@风?，我的问题是。觉察不来感受是 认同还是控制

风 2020-10-23 20:58:15

你能释放情绪吗？

玛丽海 2020-10-23 20:58:15

@我是无限@风??刚刚发的原始流程要不要再加入“有没有感到更轻松愉悦？”这个问句

玛丽海 2020-10-23 20:58:30

我刚刚想起来的

艾沭 2020-10-23 20:58:45

还不行

风 2020-10-23 20:58:58

那就从释放情绪开始

艾沭 2020-10-23 20:59:18

还是静坐释放感受

好的

风 2020-10-23 20:59:47

这个问句实际上是我体验到六步骤之后的添加，课程中并没有这个

玛丽海 2020-10-23 20:59:52

昨天风老师说这个问句可以检验是否真的释放了

课程中没有我们现在可以加吗？

风 2020-10-23 21:00:24

我会做这个添加，是因为便于操作第六步

但是不要以我为准，以课程和莱斯特的教导为准

风 2020-10-23 21:02:16

不过，六步骤的第六步还是不能忽视的

我 2020-10-23 21:02:27

对

风 2020-10-23 21:02:56

这个问句，我给出的是自己使用这一步的方法

仅供参考

我 2020-10-23 21:03:40

我昨天是释放对我爸的一些想要控制，轻松就释放了，然后很愉悦。但是后面再释放就不行了，总是卡住，想要控制的欲望突然上来了

风 2020-10-23 21:04:39

但是，如果我做了添加，别人也会跟着做添加，这样慢慢地就损害了这个原始流程

所以，保持纯正

哪怕是我用的东西，我也不建议添加在原始流程中

我 2020-10-23 21:06:49

[强]

风 2020-10-23 21:07:15

6.Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you release continually, you'll be continually lighter and happier.

第六步：每次释放，你都变得更加轻松、快乐。如果你持续释放，你会变得越来越轻松、快乐。

风 2020-10-23 21:07:20

第六步是这个

不是我那个问句

用这个吧

2020-10-23 只要你完全释放掉，一个念头，它就按照你想要的进行

风 2020-10-23 21:13:47

只要你完全释放掉，一个念头，它就按照你想要的进行

？？ 2020-10-23 21:13:53

这么理解对它

风 2020-10-23 21:13:56

任何事物都是这样

没有例外

我 2020-10-23 21:14:47

真释放这些，为啥要用股票去赚钱呢

风 2020-10-23 21:14:55

但是如果你的目的是钱，你可能不会想要做股票

但是我试过一次控制股市，我体验过

我没有一分钱在股市里面

纯粹是为了检验这个原理

为了好玩

股市持续两天按照我的想法来走

直到我放开了它

风 2020-10-23 21:16:46

此外还有车流量

所有事情，当你在它之上完全释放了之后，你就会自由

小太阳 2020-10-23 21:17:23

包括过一阵子的考试想要考出好成绩也可以吗？释放出自己的想要考好背后的想要控制和认同？事情就会发生？

风 2020-10-23 21:17:35

自由的意思就是“a mere thought and it happened”

慧轩 2020-10-23 21:17:53

@风?别人欠钱不还的，能追回来么

风 2020-10-23 21:17:57

是的

get everything and anything by releasing only

这是莱斯特给出的指引

他还有一句话

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible as you completely released on it

每一个不可能，不管多么不可能，在你在它上面完全释放之后，都会立即变成可能

风 2020-10-23 21:21:03

在每一件事情上去检验它

从小事到大事，都通过释放来获得

这也是莱斯特给出的贯彻六步骤的一个强有力的指导

风 2020-10-23 21:23:49

嗯，释放关于它的所有感受

风 2020-10-23 21:25:20

释放关于它的所有感受

这个教导在 the way 里面

美丽人生 2020-10-23 21:27:31

@风?释放之后，一动念是不是又有想要，否则你想要的怎么实现?

风 2020-10-23 21:27:36

可以多看看

风 2020-10-23 21:30:13

莱斯特: 此刻我不会给你们更多指引，我已经给了你们太多，你们感觉如何呢？目前为止，你们对我给你们的那些感觉如何？这是关键。第一个是你想要自由超过想要世界。第二个是通过释放从你的内在得到所有的快乐。下一个是做出自由的决定，然后去做。再下一个是直接释放对死亡的恐惧——对你们来说这是最困难的一个，因为你们觉得如果你们释放，你们就会死。接下来的一个是从现在起，仅仅通过释放得到所有你想要的。我认为这是我最喜欢的一个。从实践的角度来说，它会比其他的指引带给你们更多，你们知道为什么吗？你会在每一刻都释放。因为你的想要已经过载了，想要、想要。在这件事上你有多成功呢？从现在开始，仅仅通过释放得到所有你想要的？这对你们中的任何人起作用吗？任何你现在想要的事情，你就释放它，让它进入你的经验中。谁体验过仅仅通过释放得到所有你想要的事物？有人吗？ 所有事物！所有事物的意思就是所有事物。 你想说什么吗？

风 2020-10-23 21:32:04

莱斯特: 释放它不好的部分，它会永恒地保持着。或者，释放一件事物: 对死亡的恐惧，这会照顾好所有事情。 ? 仅仅一件事! 仅仅只有一件事你需要释放的!?对死亡的恐惧。你不去做吗？你可以发现自己全知全能，你可以拥有任何你想要的，通过一个毫不费力的念头。你可以物质化事物，你可以反物质化，你可以瞬间移动，你可以讲过去的事，或者讲任何你想讲的。

风 2020-10-23 21:32:36

是的，that's the way it is

风 2020-10-23 21:36:42

大家不要限制这个方法，把它用到极致吧

我去释放了，加油

风 2020-10-23 21:40:09

对六步骤和方法没有不清楚了的话，那我就去闭关了

风 2020-10-23 21:41:14

明天再引导完几个答应过明天做引导的朋友

2020-10-23 唯一阻碍你自由的，就是你不想要它

米妮 2020-10-23 21:42:04

小孩和家人会不会影响自己走向自由

风 2020-10-23 21:42:07

不会

莱斯特说过，唯一阻碍你自由的，就是你不想要它

这是唯一阻碍

米妮 2020-10-23 21:44:00

这一句怎么理解呢通过释放法会知道自己应还怎么去赚钱

风 2020-10-23 21:45:59

如果你能直接丰盛，你需要先去做什么吗？

玛丽海 2020-10-23 21:46:45

大家真的可以认真看 92 年的教学视频，跟着里面的指导员的引导做练习

风 2020-10-23 21:46:50

@我是无限 群主还有没有需要我解释或者出力的部分？

玛丽海 2020-10-23 21:46:54

我刚刚跟着做有效果

风 2020-10-23 21:46:57

没有的话，我打算明天就去闭关了

我是无限 2020-10-23 21:48:23

@风关键是我自己还没有很多成功释放经验，目前疑惑也差不多没有了我想问也问不出来

风 2020-10-23 21:49:39

按照课程当然是可以的

那是莱斯特设计的课程

我是无限 2020-10-23 21:50:08

如果一个感受冒出来，明显是一些能量，但是不知道是什么，这是什么情况

风 2020-10-23 21:51:03

你是说辨认不清吗？

风 2020-10-23 21:51:41

莱斯特:不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物一就像我告诉你的。

仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受一不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

我是无限 2020-10-23 21:52:07

很像辨认不清，但是又感觉不需要辨认，也感觉不到这个感受背后有啥，反正就冒出来了

风 2020-10-23 21:52:07

一个模糊不清的感受，你就释放对它的想要改变
它就变得清晰了
每一个当下的感受，都是想要控制和想要认同
如果辨认不清，它就是模糊不清的感受
释放对它的想要改变，它就变得清晰
变得清晰，你就能察觉到现在的感受是想要控制还是想要认同
然后就能继续释放

我是无限 2020-10-23 21:54:02

我刚尝试释放了一下想要控制，突然变清晰了，发现有点像饿了的那种感受。但是我刚刚吃完晚饭

如果我只是觉察到这个感受变清晰，但是还是不能觉察到是想要控制还是想要被认同，就说明还不够清晰吗？

风 2020-10-23 21:55:09

是的
只要不清晰，就有一个想要控制
释放中任何状况的处理办法都在六步骤中
所以不要使用六步骤以外的方法
第三步是觉察到所有感受都是想要控制和认同，并且释放
如果做不到这一步，那就是卡住了。
适用第五步

我是无限 2020-10-23 21:58:16

我是来自想要控制和认同，还是它就是想要控制和想要认同

风 2020-10-23 21:58:33

做不到持续释放，也是卡住
是被想要控制和认同驱动的
课程里面指导员说“当你的感受涌现时，不要压抑你的感受，但是注意力更多地放在你的想要上”
也就是说，释放的时候，你允许感受浮现，但是更多觉察你的"想要"
这就是六步骤的第三步
觉察到所有感受都是被想要控制和认同，并且释放它们

2020-10-23 饿是一种身体感受，这其实已经是表达了

我 2020-10-23 22:01:45

我突然觉察到，饿了的感受不就是想要吃东西嘛....突然有点想要吃东西的一点点觉察。但是这个感受非常强烈，一直在内心涌现

难道是我过去饿了的时候去压抑造成的

风 2020-10-23 22:02:11

饿是一种身体感受
这其实已经是表达了
是一个结果

当你释放了想要控制，可以随时关掉饥饿感

我 2020-10-23 22:03:01

关键是我刚刚吃完饭，不知道怎么突然浮现这个

风 2020-10-23 22:03:23

嗯，注意这个想要控制，然后释放掉，愤怒会随之消散

again，身体感受，是一个结果，已经是表达了

所以，我发现很多人对身体感受做释放，这不是释放法

风 2020-10-23 22:04:35

释放法释放的是 feeling，是情绪，是驱动情绪的原因——想要

当你释放掉这些原因层面的东西之后，身体感受这种结果层面的东西就会变化

如果你对着结果——对着身体感受释放，你就会困难重重

因为你无法通过砸镜子里的人来改变姿势

我 2020-10-23 22:09:01

我有点发现这个饿的感受应该是之前压抑过，让后我因为释放了一点想要控制，就自动浮现并且表达了。就是如果身体感觉习惯去压抑，也是可以释放对它的想要控制，让它浮现出来

风 2020-10-23 22:09:28

嗯，还有很多痛苦的身体感受

这会有的

当你释放对死亡的恐惧时，会带出来

但是重心不是在释放身体感受上，而是放在你对它的情绪和基本欲望上

风 2020-10-23 22:11:10

学生：有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。

莱斯特：你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

风 2020-10-23 22:11:14

@我是无限?看看这个

痛苦实际上是对死亡的恐惧在身体中表达出来的结果

也就是说，如果你压抑对死亡的恐惧，它就会在身体中表达出来，形成痛苦的身体感受

我 2020-10-23 22:12:12

对

风 2020-10-23 22:12:24

但如果你释放了对死亡的恐惧，它就会随之消散

所以，不要做六步骤以外的事

除了想要控制和想要认同，以及之后浮现的对死亡的恐惧之外，你不需要释放任何其他东西

因为一切都是它们三个的结果

如果你想要改变痛苦，释放想要改变（控制）

这是第三步

如果你察觉到对死亡的恐惧，那就释放对死亡的恐惧

如果你察觉到想要认同，那就释放想要认同

六步骤很简单而又容易

身体的感受，你不用压抑它，也不用特别感受它

如果有身体痛苦发生，应该去注意你此刻对它的情绪和“想要”

我 2020-10-23 22:18:35

我发现我已经能够释放想要控制了。之前的极度控制状态开始放松了

真如 2020-10-23 22:18:48

如果自己释放是不是把“你能让他离开吗”换成“我能让他离开吗”

风 2020-10-23 22:19:01

可以这样换

我 2020-10-23 22:21:15

你说了一个月了，但是今天才真正掌握你说的原始释放法@风

Yan 2020-10-23 22:21:31

明白了，重点不是身体感受，而是释放后面隐藏的情绪和欲望。难怪今天下午释放死亡的恐惧，马上饿了。[呲牙]

我 2020-10-23 22:21:57

之前只是知道，但是过去习惯性的东西一直在干扰，今天才彻底清晰了

风 2020-10-23 22:21:57

这里面有很多的零散的理论基础

在莱斯特音频里面

但是归根结底最后都是六步骤

我 2020-10-23 22:22:34

@清风 现在一般直接踢，不再去想要控制了

美丽人生 2020-10-23 22:22:34

@风?身体的痛苦感觉很难释放，能细讲讲吗

风 2020-10-23 22:22:37

然而只看六步骤，人们又容易误解

不用释放身体的痛苦

它是一个结果

如果你释放掉对它的想要控制

无心 2020-10-23 22:23:19

在释放完认同和控制之前，死亡恐惧一般不会出来吧

风 2020-10-23 22:23:27

它马上就会被纠正

风 2020-10-23 22:23:48

嗯，会偶尔出来，但不会经常

我 2020-10-23 22:24:08

对身体的疼痛，我发现一释放对它的想要控制，就立即开始放松

2020-10-23 风在闭关时清晰地看到了六步骤能够导向终点

风 2020-10-23 22:24:18

我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰

但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程

美丽人生 2020-10-23 21:24:41

@风释放了控制，病痛自动会消失了吗?

风 2020-10-23 22:24:44

我清晰地看到了它能够导向终点

释放了对它的所有心理感受，就不会表达在身体上了

痛苦是对死亡的恐惧在身体中表达了出来的结果

我是无限 2020-10-23 22:25:50

进阶班莱斯特是说，可以直接去释放死亡恐惧，只需要持续释放死亡恐惧上的卡住就能让死亡恐惧直接出来，是这样吗@风

风 2020-10-23 22:06:02

用六步骤

这就是原始释放法

应该说其实这才是真正的释放法

风 2020-10-23 22:26:41

加原始两个字只是为了和很多乱改的方法区分开来

美丽人生 2020-10-23 22:26:53

@风释放掉饥饿的感觉，就不用去吃饭了吗？

风 2020-10-23 22:26:59

是的，但它有个前提，你要释放掉足够多的想要控制和认同

释放的不是饥饿的感觉

饥饿的感觉是身体感觉，已经是结果了

香草冰淇淋 2020-10-23 22:28:03

看了刚才风和群主的对话，让我进一步理解了莱斯特说的“你不是身体”、“与身体认同就是在受限”等话。身体只是在表达心智的创造结果，只是一个造物。透过释放，身体和外境一样，随时可以发生巨大变化。

风 2020-10-23 22:28:14

你要释放它的起因，心理感受——以及驱动它们的想要控制和认同——以及驱动想要控制和认同的“对死亡的恐惧”

想要生存的欲望就是对死亡的恐惧

对死亡的恐惧是莱斯特经常用的词

无心 2020-10-23 22:29:08

学会释放法后，想要开始释放，是从哪儿开始下手，是先释让自己觉得下个要改变的，金钱关系，或者比如想要改变近视等入手，还是直接进入持续释放？

风 2020-10-23 22:29:35

所以，只需要释放三个东西

不需要做「六步骤」之外的事

从现在的感受开始释放

这是第三步

如果你现在很想要金钱，这个感受很强烈，那你就可以释放

吃饭不是必须的

我记得在释放的第一个星期，**每一次释放，会有巨大的能量涌出**

到后来，不仅不需要睡觉，每天也只需要一顿饭

在第二个星期，已经不需要进食了

甚至需要每天去天桥上跑一圈来消耗掉这些不断涌出的能量

为什么要问我自由之后的事，我不知道

我是到最近几天才重新进了些食

我是无限 2020-10-23 22:35:12

对想要控制的具体感受是什么，比如我刚刚觉察到我想要释放，这个想要就是想要控制，不用再继续觉察了吗 @风

风 2020-10-23 22:35:33

你释放了吗？

觉察到后，释放掉了吗？

我是无限 2020-10-23 22:35:59

没，一觉察到发现好像自动缩回去了

风 2020-10-23 22:36:08

那就是卡住了

释放停下来就是卡住了

你想要释放，但释放停下来，这个就叫做卡住

我是无限 2020-10-23 22:36:49

今天老是这样，成功释放很少

风 2020-10-23 22:37:10

那说明“想要控制”这个程序浮现出来了

正好是释放的时候

越卡住，越要释放

因为这样能够让你解除卡住的程序

你先允许自己觉察到卡住的感受

然后觉察到你想要改变它

轻松地允许自己觉察到你想要改变

然后它就消散了

你再看看现在的感受，如果依然是卡住的，那你就继续允许自己觉察到它，然后觉察到想要改变它

接着，想要改变就会继续离开
因为压抑了很多，所以需要持续释放
但是如果你「持续释放」想要改变，释放干净，这个卡住的程序就会彻底消失，不会再出现
以后的释放在大部分情况下就会变得很顺畅，不会再卡住
是不是听起来很棒？
卡住可能还会出现一两次，因为有些卡住的程序压抑得很深

真如 2020-10-23 22:42:05
@风你说的想要改变。是指想要改变释放的想法，（造成卡的想法）吗？
风 2020-10-23 22:42:20
但是它不会再是一种常态了
不是想法，是“想要”的倾向
我是无限 2020-10-23 22:43:22
那想要控制也是想要的倾向，觉察到这种倾向去释放它就是释放想要控制？
风 2020-10-23 22:43:48
是的
wants，只是一种 tendency
为什么它很容易被觉察到
因为它只是一种倾向
这就是为什么我最近引导时尽量用"想要"这个词
而不用“欲望”
欲望被我们的头脑赋予了太多概念性的东西
有些是道德层面的东西
它听起来像是你需要分析的东西
但释放法的“想要”说的只是一种倾向

我是无限 2020-10-23 22:47:10
这个太重要了之前我一直困惑想要控制到底是什么
感恩一切 2020-10-23 22:47:36
我怎么觉得生活就是想要认同，想要控制，太多了
风 2020-10-23 22:47:39
就是你现在想要做什么的倾向
世界就是想要控制和认同
想要控制和认同=世界
我是无限 2020-10-23 22:48:03
有股自发的力量推动的这个倾向是吧[憨笑]
风 2020-10-23 22:48:23
嗯，感受的原因，推动感受的倾向
这就是“想要”
莱斯特也觉得是
无心 2020-10-23 22:48:51

六步骤 1 先问感受，这个感受，后面都连着欲望吗？

风 2020-10-23 22:49:16

莱斯特:对,那是第一步,而且是方法的第一步,不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

无心 2020-10-23 22:49:39

如果没有感受，直接可以释放欲望吗？

风 2020-10-23 22:50:21

没有感受是你的感受模糊不清

无心 2020-10-23 22:50:58

感受必然连着欲望

我是无限 2020-10-23 22:51:10

我发现之前我**总是在想要控制这个词汇里面找感觉**，现在才发现这一点。其实要去觉察自己的**想要的倾向**

风 2020-10-23 22:51:19

不是连着，只要有一个感受，就会有一个倾向

因为没有“想要”就不会有感受

这些基础概念，可能以前没有人讲清楚过，所以我也走过弯路

想要=倾向也是莱斯特在某个音频中说的

基本倾向=想要控制和认同

我是无限 2020-10-23 22:54:04

这个概念说清楚后发现释放好多了，刚刚释放掉一个对想要控制感受没了的倾向[憨笑]

直接就觉察到了，而不用到处找来找去

Chloë • 2020-10-23 22:55:41

我还以为自己是释放到没有感受了

原来是没有感受是你的感受模糊不清

风 2020-10-23 22:56:07

不是释放到没有感受

因为如果你真的没有感受，你的体验会非常美妙

它是一种时时刻刻合一的感觉，纯粹的爱会涌现

因为你的无限存在就是这样美妙

如果没有这种美妙的感觉，说明你压抑的感受还很多

你只是压抑了它们，逃离了去感觉，而不是释放了它们

OTHERNESS 2020-10-23 22:56:01

对于很多不想改变的事情是应该释放控制自己待在原地？还是释放认同懒惰？@风

风 2020-10-23 22:58:21

释放那些让你停滞的感受

现在的感受

很多人即使听了录音也会忽略

我是听过很多遍，几乎能背诵所有莱斯特的教导，在实践的时候突然想起来这些，对应上了

在应用六步骤之后，道路在我面前展开，已经十分清晰了

所以关于释放法的问题，我确信自己现在应该没有不能说清楚的

真如 2020-10-23 23:03:28

找到了倾向，观察它，问它可以离开吗？就是释放了吗？

风 2020-10-23 23:04:04

你觉察到它，就会自然有一个放它离开的倾向

风 2020-10-23 23:04:11

甚至还来不及问

芳菲 2020-10-23 23:04:12

风老师，六步骤里只有“想要控制和认同”，没有提到想要生存的欲望，这第三个 want 呀

风 2020-10-23 23:04:14

它就离开了

这个会自动浮现，因此不需要放在步骤里刻意操作

莱斯特在 the way 里面有讲到这些

香草冰淇淋 2020-10-23 23:04:58

其实我一周前（大概 15 号），第一次看完 Theway1、6 时，就重点释放了“想要”二字，我真的“知道”了“想要即匮乏、受限”。可惜的是身在老家，事情多，这个释放也就是一个临睡前+醒来后。但这个释放对我来说很重要，让我后来的释放都挺顺畅的，有机会还要继续释放“想要”

朝颜 2020-10-23 23:05:19

@风你这两周释放的量有没有超过你这两年的啊

不是量的问题

是惯性的问题

释放就像飞机助跑，如果你跑跑停停，就永远飞不起来

只有你一路往前冲，才能加速到飞起来的程度

清溪 2020-10-23 23:07:21

@风只是觉察到想要这个倾向直接释放。

不觉察来自想要认同还是来自想要控制，这样操作可行吗？不行的话，为什么？

风 2020-10-23 23:07:45

你觉察得清晰，才能释放

当它浮现到表面来，你就会直接觉察到

然后就会有自然的倾向放它离开

倚天 2020-10-23 23:11:49

@风释放的关键还是觉察的能力，对吧

风 2020-10-23 23:11:57

不是

是流程

不管你觉察能力多好，只要你在流程中该让你释放想要控制的时候去觉察别的，你就会卡住

朝颜 2020-10-23 23:13:48

@风别人欠自己钱，自己欠别人钱，恐惧钱，没有钱，怕花钱都怎么释放啊?

明·空 2020-10-23 23:14:00

平时是感受和情绪来了再释放，还是时刻觉察时刻主动去问当下的感受主动走流程呢？@风

风 2020-10-23 23:15:28

主动用流程

不要做六步骤以外的事

倚天 2020-10-23 23:16:12

觉察到想要控制的时候，要做出放下控制的决定才能释放吗？还是它自己就会离开？@风

风 2020-10-23 23:16:15

释放关于这件事的感受

它会有一个自然离开的倾向，经常会自己离开

不过如果你因此觉得只要觉察就好了，你就会卡住

朝颜 2020-10-23 23:16:56

要一件一件的去释放，一个人的去释放，是吗?

真如 2020-10-23 23:17:06

@风释放的目标是控制倾向对吗?

风 2020-10-23 23:17:15

不是一件一件事释放，是一个个感受释放

要有意识觉察到你的感受，以及它激起的想要控制和认同

倚天 2020-10-23 23:18:09

那就是说，释放的要点就是要能够觉察到那个“木目要"?

风 2020-10-23 23:18:16

等你做完一遍流程，释放掉一个情绪或者欲

释放的要点是流程

我无法说是觉察

因为觉察是一个很容易被混淆的东西

2020-10-23 释放和旁观有何不同?

大道至简 2020-10-23 23:19:22

@风释放和旁观有何不同?

风 2020-10-23 23:19:35

当你旁观的时候，你想要控制还是想要认同?

我是无限 2020-10-23 23:19:59

觉察释放是带着释放的目的去觉察到需要释放的倾向，然后用流程去释放。

大道至简 2020-10-23 23:20:27

就是不参与，只是旁观@风

风 2020-10-23 23:20:27

很多人说：我只是「观照」

它的意思是把自己放在一个「观照者」的角度

但这是一种佯装

因为你还压抑着感受
那些驱动力还在深处运作着你
想要控制和认同还在驱动你

大道至简 2020-10-23 23:21:54
请教二者本质区别是啥？

风 2020-10-23 23:22:07
一个是压抑，一个是释放

倚天 2020-10-23 23:22:39
觉察“想要”和感受“想要”，的确有些不同

风 2020-10-23 23:22:55
不是这样
我要说的不是这种语义的差别
而是流程的必要性

风 2020-10-23 23:23:10
而是流程的必要性

大道至简 2020-10-23 23:23:33
旁观我理解是自然无为，有压抑还是有为

风 2020-10-23 23:23:34
如果你不通过这个方法来觉察到想要的倾向，并且让它离开，你就会卡住
你这样做不到无为
莱斯特说，无为有两种
一种是最低的状态，万念俱灰
这是被压得动弹不得
另一种是最高的状态，平静
即万事万物都很完美，都是无限，没有什么需要改变的
你觉得如果你现在想要刻意去做到无为或者顺其自你会是哪种？

> 莱斯特有一句更好的概论
> “方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。”
> --莱斯特

风 2020-10-23 23:27:18
释放法的重点当然还是持续释放

愿 2020-10-23 23:27:24
我也是这样这种感受是想控制吗@风

风 2020-10-23 23:27:24
而不是持续观照
察觉到你现在的感受
然后觉察出它是想要控制或者认同
然后释放

清溪 2020-10-23 23:30:41

觉察到想要控制或者认同，只是觉察想要的倾向，无需觉察到想要认同什么内容？想要控制什么内容？不管认同或控制的内容是任何？对吗？@风

风 2020-10-23 23:31:23

是的

你们是不是认为一定有内容？

风 2020-10-23 23:31:41

不是的

这个世界不是这样创造出来的

你是先创造了一个心智，是先有对死亡的恐然后才有想要控制和认同

然后再有 agflap 的情绪

然后才有思想

清溪 2020-10-23 23:32:42

是的，一直在找想要认同什么？想要控制什么？

风 2020-10-23 23:32:43

然后思想投射出物质世界

物质世界再联系成事件内容

所以，事件内容是结果

并不是事件导致想要的倾向

而是想要导致事件

想要驱动每一个念头创造世界

因此如果你察觉到想要，这是起因，你并不需要对应事件

清溪 2020-10-23 23:35:49

@风原来如此，以前完全搞错方向了，释放想要，其实是从因上放手，对吗？

风 2020-10-23 23:36:07

想要是最根本的原因

我修过很多种类型的禅修，修过不同的重视觉察的方法，它们真的和释放法不一样

如果用那些经验来操作释放流程，只会造成阻碍

只要你释放到对这件事无论如何都只能感受到纯粹的爱，你就在这件事上自由了

如果感受不被释放掉，这些困扰你的事件会反复出现

因为即便你不看它，那个创造的机制依然在潜意识中运作

风 2020-10-23 23:38:25

说句题外话

我看到的三个身体

在起因体的阶段，没有物质，它在只有“想要”的时候发生

没有物质的原因是因为思想还没发生

在思想发生的时候，你的星光体就成型了

它立即随着思想被创造出来

而在起因界，只要有一个“想要”，立即被填补

不断地想要和满足，想要和满足

因此根本无法发展出思想

也就形成不了物质

物质只是思想的凝结，frozen energy（冻结的能量）

清溪　2020-10-23 23:42:17

这句没看懂，可以详细解读一下吗？

风 2020-10-23 23:42:24

所以，释放“想要”，真的是在起因界做功

它会直接强有力地改变一切结果

香草冰淇淋 2020-10-23 23:43:07

释放想要　　就是在填补想要　　思想就会平息是吗?

风 2020-10-23 23:43:07

起因界，佛教称之为无色界，没有物质色身，只有因果关系

而在起因界，是产生一个匮乏感，立即就被填补了

星光界，则是产生一个匮乏感，发展出一些思想，然后再创造事物填补

在物质世界，由于思想凝结了，因此创造延迟，导致创造无法是立即的，所以产生了错综复杂的联系

这就导致“想要”迟迟不能被满足

释放想要，会直接终止匮乏

清溪 2020-10-23 23:46:12

这里的填补，是不是是指，要么被思想填补，要么在物质显化满足填补，是这样吗？

风 2020-10-23 23:46:27

不是，是把对三个身体的认同都释放掉

心智彻底安静

剩下的就是无限存在

因果就是不断的作用和反应

香草冰淇淋 2020-10-23 23:47:34

@风收到　　感觉这是一个释放的捷径　　我会深入释放的

风 2020-10-23 23:47:42

因为你有一个基本的匮乏感，一个想要的倾向，所以它会发展一些东西

而且这种发展是逐步复杂化的

起因界的因果关系非常简单

一个基本的倾向，立即就被填补，就像一个连环

星光界的因果关系稍稍复杂一些，它需要发展成思想，而思想是一片片的 image（图像）

真如 2020-10-23 23:49:21

想要释放了，心智就瓦解了吗？

风 2020-10-23 23:49:21

因此会形成很精微的物质

香草冰淇淋 2020-10-23 23:49:28

一旦匮乏被终止了　　丰盛就不费力的运作了

风 2020-10-23 23:49:29

莱斯特说是物理学上的光子

是的

Hai 2020-10-23 23:49:48

这个世界就是显化太慢，才看不清真实的因果关系，头脑就胡编乱造，出了这么个世界

风 2020-10-23 23:49:54

嗯，物质世界的错综复杂，就是因为作用和反应的延迟

你看不到直接原因

我是无限 2020-10-23 23:50:32

但是在物质世界觉醒更快吧

风 2020-10-23 23:50:39

因此早期莱斯特还教过一个方法，如果读过终极自由之路的朋友应该知道

那就是发现“创造这个事件对应的念头”

是的

因为这个世界的迟钝粗重，所以有更强烈的动力去自由

这个动力，是你的欲望和倾向，但是关键问题是你导向哪个方向

是导向自由还是世界（限制）？

香草冰淇淋 2020-10-23 23:52:51

风释放的太透彻了　　我们跟着学也倍感轻松　　太幸福了[调皮]

风 2020-10-23 23:53:21

莱斯特早期让人去潜意识中找到这个念头，让它浮现，把它丢掉

但后来发现这行不通

这个方法太慢了

释放业力最好的方法就是释放法

释放控制和认同，释放对死亡的恐惧

直接释放掉驱动力

这样就释放了成千上万个念头

这次闭关释放，我看到了完整的路线

以前只是理论上了解一些

现在对这些较为清晰和笃定

六步骤不是一个可以随意更改的东西

它是如同佛教的“七觉支”那样的东西

是完整的路径

六步骤才是释放法唯一需要在意的

我还无法完全不用心智

但是我现在确实不动用任何信念和猜测来说话了

我只说我“知道”的

只说直接笃定地知道的事物，而不是透过某种理论来了解的

香草冰淇淋 2020-10-24 00:03:47

这是一种来自内在的确知

天啊 只有决定自由的人才能专注地聊这么久不知道有没有 3000 条

后面的人爬楼梯是啥感觉？很庆幸自己一直沉浸在这里吸收的特别好

风 2020-10-24 00:10:38

[风与倚天的聊天记录]

七觉支

这个不是释放法，随便看看吧

香草冰淇淋🍦 2020-10-24 00:12:13

@风感觉你有过目不忘的本领，是吗？

风 2020-10-24 00:12:46

嗯，我可以过目不忘

我是无限 2020-10-24 00:13:14

是什么时候有这个能力的，是释放之后吗@风

风 2020-10-24 00:13:14

不是的

香草冰淇淋🍦 2020-10-24 00:13:42

应该是天生的

风 2020-10-24 00:14:03

我很早就能过目不忘

应该是禅修的结果，我跟着帕奥禅法修到了二禅

专注力培育出来就能过目不忘

这不是什么大的本领

清溪 2020-10-24 00:17:19

@风　还想问一下，终极实相是没有因果吧。因果还是在二元没有超越对吗？之前困惑这个点。

风 2020-10-24 00:17:30

是的

我是无限 2020-10-24 00:17:37

@风　你是什么时候开始学禅的，读书的时候？你怎么这么早就对这些感兴趣

香草冰淇淋🍦 2020-10-24 00:18:18

我没有过目不忘的本领　　但是在需要的时候　　会想起一些原本不记得的东西　　哈哈　　　还够用[呲牙]

风 2020-10-24 00:18:31

一个南传禅法

香草冰淇淋🍦 2020-10-24 00:20:33

莱斯特是哪年去世的？风是 95 年的……不过这些都是题外话哈……

在了　是了 2020-10-24 00:28:18

风老师，是不是因为我对情绪释放的还不够，只能上溯到 AGFLAP，而对一些情绪(如贪求　愧疚)找不到在想要认同，我需要先练习情绪感受的释放再进入认同和控制的释放吗？还是需要多补一补莱斯特讲课的内容呢？@风

风 2020-10-24 00:28:56

练习吧

如果没有体验，可能看不懂莱斯特的话

2020-10-24 七觉支

倚天 2020-10-24 00:02:35

能给我讲讲“七觉支”吗？我就是因为不明白

七觉支才放弃佛法的！

风 2020-10-24 00:05:11

「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？云何为随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭

之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

如实知四圣谛谓之明，如是者（做到这样的人）就称之为随明

念觉分成就，就是「得明」「断无明」

明，又叫明见，又叫圣智因此，念觉分就是四圣谛第一转的苦、集、灭三谛

但是道谛在择法觉分

倚天 2020-10-24 00:07:05

四圣谛

明，是见八圣道升起

倚天 2020-10-24 00:07:27

到底什么是择法？

风 2020-10-24 00:08:25

就是在每一个抉择中，都能知道什么导向灭苦因此，你的身、语、意的所有行为，都与解脱相应知道「哪些抉择导向灭苦」，这就是见「道谛」见到之后就知道该如何做，这就是修习「出世间八圣道」

相应

出世间八圣道，就是得明断无明后，就是黑屋里有了明灯后，看到了正确的方向

倚天 2020-10-24 00:09:08

你这样说我就明白了！

风 2020-10-24 00:09:30

我释放之后，对所有方法都通晓了

倚天 2020-10-24 00:09:48

我直觉释放法就是真正的佛法

风 2020-10-24 00:09:53

包括哪个方法是正法，哪个是不正的方法

八正道有两种，转向善趣的是世俗的八正道，正尽苦转向苦边的叫做出世间的八正道

2020-10-24 想要自由，就是想要摆脱一切限制、一切感受

我是无限 2020-10-24 02:45:33

突然想到我可以尝试一下，只是觉察，不再去释放。这样来根治我的习惯性去控制习惯性去强迫释放的坏毛病

这样一段时间这个惯性应该会好一点

风 2020-10-24 02:47:26

我觉得不要这样做

这也是想要控制

如果不去面对那个卡，就是让它运作你

用释放流程去对付习惯

不要做六步骤以外的事

“只是觉察”，会发生的状况是，会一直维持着表面的平静

这也是卡住了，**在内在卡住，只是你拒绝去看那个卡住的感受**

不要恐惧卡住的习惯，允许它浮现，才能释放它

我是无限 2020-10-24 02:53:02

对，我想想也是这样。

我都愁的睡觉都睡不着，因为这个卡

我太想要改变了，包括太想要释放法突破了

风 2020-10-24 02:55:01

卡住的感受出来的时候，你有一个强烈的想要改变它的倾向

我是无限 2020-10-23 02:55:23

是的

风 2020-10-24 02:55:25

你此时的想法就是由那个想要改变驱动的

任何头脑想对流程做改动，都是这个原因

通过压抑的方式能够解决惯性吗？

不去面对卡的感受，就是把它压抑回去

我是无限 2020-10-24 02:57:15

对还是得去按照流程去释放

倚天 2020-10-24 02:58:01

只要一有“想要”产生，就表示已经忘记了自己的无限本质，对吗？@风

风 2020-10-24 02:58:21

这样表述不太好

因为你的想要被压抑着

通过流程，它实际上是不断浮现出来

我是无限 2020-10-23 03:00:15

确实，这样描述是有点想要控制想要的意思

风 2020-10-24 03:00:16

@我是无限 惯性不过是一种感受在驱动

程序

程序就是感受

回到六步骤的第三步

所有感受都是想要控制和认同，释放它们

我是无限 2020-10-24 03:01:45

好我再去释放看看

风 2020-10-24 03:01:46

六步骤是带我们上路的工具

用它替代头脑

用它作为我们的头脑

我是无限 2020-10-24 03:01:45

突然发现六步骤还背不出[捂脸]

记忆都卡住了

风 2020-10-24 03:03:51

拿在手上，放在身边

没必要一定背上

第一步，想要自由超过想要认同和控制

如果做不到，很多感受甚至没法浮现出来

此刻如果你想要控制和认同超过你想要自由，你就不会去释放

此刻你要决定去释放掉那个卡住你的想要控制

下一个超越它的决定

要去允许它浮现和离开

然后再去做

允许自己觉察到当下的感受，它们是想要控制或者想要认同，放它离开

我是无限 2020-10-24 03:08:10

我**突然觉察到了**我对自己的总是卡住想要控制的欲望。之前一直只是知道但是觉察不到[捂脸]

风 2020-10-24 03:08:47

你要下决定超越它，才能觉察到

我是无限 2020-10-24 03:08:57

难道真是释放卡住的意愿不强没有下决定，因为觉得太难了

风 2020-10-24 03:09:17

因为想要自由没有超过想要控制

我是无限 2020-10-23 03:09:19

就刚刚看到想要自由要超过想要世界，就觉察到了

风 2020-10-24 03:08:47

所以你让它待在里面

我是无限 2020-10-23 03:09:30

对太神奇

风 2020-10-24 03:09:31

这真的很简单

答案就在六步骤里

我是无限 2020-10-24 03:09:45

这是第一次真正使用六步骤

风 2020-10-24 03:10:16

你可以理解为，”想要释放它”

如果你想要控制和认同超过想要自由，你就把它压在里面

你不会让它出来

我是无限 2020-10-24 03:10:40

感觉这个欲望就在边上，但是之前就是看不

风 2020-10-24 03:11:05

只有你想要自由，你才会允许它浮现

我是无限 2020-10-24 03:11:14

现在去觉察很容易

所以，确保自己做到第一步

之前我没有强调

因为我认为这是常识

我是无限 2020-10-24 03:11:52

我都没有去想，只是看了一下第一步，做不做得到都还没有去想

风 2020-10-24 03:12:23

但莱斯特说，**第一步是最重要的一步**

倚天 2020-10-24 03:12:31

想要自由，就是想要摆脱一切感受吗？

风 2020-10-24 03:12:33

所以应该着重说一下

我是无限 2020-10-24 03:12:46

我之前体会不到，但是现在真的是深刻体会到了

风 2020-10-24 03:12:50

摆脱一切限制、一切感受

风 2020-10-24 03:13:00

在这个情境下很简单，你现在想不想释放掉那个卡

如果你想要，你就会决定去做

你会允许它浮现出来

而不是让想要控制待在里面运作自己

我是无限 2020-10-24 03:14:54

对。我想要去释放这个卡

我去直接尝试一下

风 2020-10-24 03:16:08

六步骤没有一步能被忽略

有一步做不到，就会停滞

你没法说，“先忽略第几步”

这样释放就会做不下去的

我是无限 2020-10-24 03:18:26

我是带着目前释放不深入压根用不着六步骤的潜意识

怪不得我从来没有特意去用过六步

风 2020-10-24 03:19:15

我说一个很简单的

第一步的用法

当你想要去和别人说话时，假设你有想要认同

这个时候你停止了释放

这个时候，一个想要认同在运作你

如果你提醒自己第一步，我想要自由超过想要认同和控制

你就能够让这个想要认同浮现出来

否则，你就会去说话，让那个想要认同待在里面运作你

我是无限 2020-10-24 03:21:19

对有些明白了这个用法

风 2020-10-24 03:23:15

没有一步是多余的

所以尽量搞清楚六步骤

要彻底清楚

这样才能持续释放下去

对六步骤有一丝疑惑的，尽管说出来

因为我现在对六步骤很清晰

所以尽量搞清楚六步骤

要彻底清楚

这样才能持续释放下去

对六步骤有一丝疑惑的，尽管说出来

因为我现在对六步骤很清晰

2020-10-24 第二步的用法

hai 2020-10-24 03:25:30

@风?第二步怎么用呢

风 2020-10-24 03:26:12

第二步只是决定

下决定自由

决定去用这个释放流程达到自由

有的时候你踌躇不决

你会想"我要不要释放掉它呢"

或者你想用别的方法，比如觉察、比如参问

hai 2020-10-24 03:27:49

怎么能决定的坚决一些

感觉确实犹豫

风 2020-10-24 03:28:02

只要你不决定去用释放流程做到自由，你会一直这样徘徊

那么也就做不下去

hai 2020-10-24 03:29:15

是不是越释放越坚定

风 2020-10-24 03:29:20

想要自由和决定自由，都是可以直接做的

just want it more

just make the decision

hai 2020-10-24 03:30:42

嗯感觉明白一些了

风 2020-10-24 03:30:47

当一个想要控制或认同运作你的时候，你确定释放掉它会比让它待在里面更好，它就会浮现出来

比如你现在想去玩游戏

那里面有个想要控制在运作你

你觉得释放掉这个想要控制比去控制更重要，你就达成了第一步，它就会浮现出来给你释放

倚天 2020-10-24 03:35:57

如果明确了自由是内心的自由，那么想要自由其实就等于想要释放。因为让心不自由的就是这些感受、情绪、欲望，只有没有任何感受、情绪和欲望的心才是彻底自由自在的心

第二步就是决定释放

第三步就是让释放的对象浮现并离开

第四步就是持续释放

风 2020-10-24 03:37:21

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

倚天 2020-10-24 03:38:11

想要自由=想要释放=想要摆脱所有的感受情绪欲望

想要控制和认同，那是想要身体的自由。想要释放，是想要内心的自由

风 2020-10-24 03:39:54

不是

不要这样解读

倚天 2020-10-24 03:40:08

是什么让心不自由？感受情绪欲望

风 2020-10-24 03:40:17

想要控制和认同=想要世界

风 2020-10-24 03:40:28

也就是往限制的方向走

风 2020-10-24 03:40:53

限制的方向没有自由可言

2020-10-24 能细致的描述一下“允许”吗？

在 2020-10-24 06:13:47

@风？方便时请回答我这个问题：您一直字面上提到的“允许”，在体验层面怎么用，能细致的描述一下吗？有什么深意没？别又被我们忽略了。我之前都是一眼带过了。

风 2020-10-24 06:55:46

就是允许它被觉察到

允许它离开

因为感受自己也是想出来的，它们是被压抑的能量（suppressed energy）

所以只要允许它离开就行了

风 2020-10-24 06:58:56

“如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。 所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。 但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。 你们注意到了‘允许’这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。 所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。”

风 2020-10-24 06:59:08

莱斯特的原话

2020-10-24 帮助学生学习好

Susan 2020-10-24 07:10:25

风 没有睡觉呀？

早安

风 2020-10-24 07:10:38

嗯，不用睡觉

早安

Susan 2020-10-24 07:10:49

完全不困？

有黑眼圈吗？??

风 2020-10-24 07:11:03

上次释放后，一直这样

芳菲 2020-10-24 07:12:28

风老师，我能通过我自己的释放让我的学生提高成绩吗？变得更上进优秀吗？@风

风 2020-10-24 07:13:08

可以

没有什么是在你之外的

Susan 2020-10-24 07:13:42

那我爸爸生病 我应该怎么释放 让他痊愈？

芳菲 2020-10-24 07:13:43

哇塞 这么神奇吗

风 2020-10-24 07:13:55

是的

风 2020-10-24 07:14:03

你可以让它痊愈

芳菲 2020-10-24 07:13:43

哇塞这么神奇吗？

风 2020-10-24 07:13:55

是的

芳菲 2020-10-24 07:14:35

那我是不是要释放我想到我学生成绩时候的所有想要控制和认同？然后再发一个让他们学好的念？

Susan 2020-10-24 07:14:41

具体怎么操作？ 我是完全相信的

风 2020-10-24 07:15:01

释放你对他的病的所有感受

没有什么不同的东西

芳菲 2020-10-24 07:15:14

是集体学生一起想？还是一个学生一个学生的想？

风 2020-10-24 07:15:23

不用想

释放掉对这件事的所有感受

芳菲 2020-10-24 07:15:45

对这件事？

这点我不是很懂[拥抱]

那我是不是要释放我想到我学生成绩时候的所有想要控制和认同？然后再发一个让他们学好的念？一风老师能不能具体指导一下

风 2020-10-24 07:16:21

你想要他们成绩变好？

芳菲 2020-10-24 07:16:26

对

风 2020-10-24 07:16:31

你对此有什么感受？

芳菲 2020-10-24 07:16:35

想他们变得更优秀

风 2020-10-24 07:16:44

它是想要控制还是想要认同？

觉察到，然后释放

芳菲 2020-10-24 07:16:57

想要被认同

风 2020-10-24 07:17:18

嗯，就是这样做

你只要持续释放对于你想要的这件事的感受就行了

芳菲 2020-10-24 07:17:49

不用自己再发一个念吗？比如我相信他们可以变好

风 2020-10-24 07:18:11

我就直接感受一个一我想要他们成绩变好

不用相信

当你完全释放，你“知道”它达成了

你会看见它已经实现了

不需要运用努力，不需要运用信念

芳菲 2020-10-24 07:19:01

我不用单独把哪个学生拿出来想吗？一比如我对王某某成绩的感受，我对李某某成绩的感受

风 2020-10-24 07:19:35

就是所有的感受

芳菲 2020-10-24 07:19:41

我就直接感受一个 我想要他们成绩变好吗？

风 2020-10-24 07:19:42

你持续释放就行了

如果你想到其中一个人还有感受，那就释放好了

芳菲 2020-10-24 07:20:00

哦哦

风 2020-10-24 07:20:05

直到你释放到无论如何都只有爱

芳菲 2020-10-24 07:20:06

我早就想这么做

就是觉得工程量好大

有点逃避

风 2020-10-24 07:20:20

就是在这件事上释放完成了

芳菲 2020-10-24 07:21:13

就是最后检验标准是我想到任何一个学生都只有爱

而不是对他们的不满足

风 2020-10-24 07:21:34

嗯，爱是以他现在的样子接纳他

而不是你想要的样子

芳菲 2020-10-24 07:22:18

那风老师这个是单独释放更快还是统一释放更快？我想今天就进行

我明白您说其实就是所有的感受

我想找个更快的[拥抱]

真的是要自己自由了，才能真的帮到别人！

风 2020-10-24 07:23:10

最快的就是你先释放“想要更快”的这个“想要控制”

否则这会让你卡住

芳菲 2020-10-24 07:23:29

哦哦

我就是去释放就完了，释放的时候直觉就给我指引对吧

风 2020-10-24 07:23:58

恩，贯彻六步骤

这就是最快的

芳菲 2020-10-24 07:25:06

这样我甚至不用接触我的学生就能让他们有好的发展变化吗？

香草冰淇淋 2020-10-24 07:25:10

真的四要自己自由了，才能真的帮到别人！

得先从释放自己入手

风 2020-10-24 07:25:30

是的，你不用多做什么别的事，只需要释放

芳菲 2020-10-24 07:25:40

这个有点像零极限

风 2020-10-24 07:25:54

比它更深

芳菲 2020-10-24 07:26:14

我疫情期间在家用过零极限清理，发现有点用，没坚持下去

我本来是准备通过零极限清理的方式来帮助我的学生们，后来通过实践发现好像困难比较多

就放弃了

风老师，是不是如果我能达到你的状态，我就能比我现在的状态更能帮助我的学生进步？还是我以这样的状态也可以？

Susan 2020-10-24 07:29:54

一直想要控制就很难达到[大哭]

香草冰淇淋 2020-10-24 07:29:55

我感觉你是想要控制你的学生[捂脸]控制不是问题，想要才是问题，要释放“想要”带来的所有感受

风 2020-10-24 07:30:29

人的状态不是一个固有的东西

有时候你处在接纳的状态，有时候你在恐惧的状态，有时候在怒的状态

如果你释放掉潜意识中那些 agflap,那当然是最能帮助到人的

芳菲 2020-10-24 07:33:23

明白了，是的，我是想要他们能积极主动的去发展自己，而不是沉溺于电子游戏，

每天被父母批被学校老师批，恶性循环

2020-10-24 六步骤是一个地图

时代万物互联 2020-10-24 07:32:27

@风我发现这两天释放不了了

风 2020-10-24 07:33:37

那肯定是六步骤里面有一步没做到

时代万物互联 2020-10-24 07:34:00

@风第一是想要自由没有那个强烈

第二是想要任何东西，没有情绪，卡在哪了?

风 2020-10-24 07:34:58

你想要更自由吗？

时代万物互联 2020-10-24 07:35:00

钱。没有感受。

轻舞的风 2020-10-24 07:35:18

@风我这种从来没有体验货释放的，可以一上来就用自由六步骤吗?

时代万物互联 2020-10-24 07:35:19

@风没那么想要，或者还不知道更自由啥感觉

风 2020-10-24 07:35:46

任何人都可以用六步骤

但是六步骤是一个地图

释放的时候，你用的是释放流程

轻舞的风 2020-10-24 07:36:05

实在搞不懂，为什么一会让如释放欲望，控一会又是自由六步骤

时代万物互联2020-10-24 07:36:37

@风我这种情况，怎么处理？

风 2020-10-24 07:36:52

因为六步骤的第三步就是释放想要控制和认同

释放想要控制和认同，是被包括在六步骤中的

时代万物互联 2020-10-24 07:37:42

我迈过了释放情绪（图表）

三步，可以不

时代万物互联 2020-10-24 07:37:43

@风怎么更想要自由？

风 2020-10-24 07:38:30

可以，图表是一个辅助

轻舞的风 2020-10-24 07:36:05

当我情绪上来时，也可以用自由六步骤？

风 2020-10-24 07:38:44

如果你一开始就能释放想要控制和认同，那当然可以

风 2020-10-24 07:38:52

但没有体验过释放的人很可能不知道什么是释放

会把压抑当作释放

这时候需要从释放情绪开始体验

时代万物互联 2020-10-24 07:40:22

@风指点我一下

风 2020-10-24 07:40:24

等你掌握了这个方法，这个流程，六步骤就是你唯一需要的指导了

你不知道怎么想要自由？

芳菲 2020-10-24 07:41:13

风老师，感受创造了世界，是怎么创造的？

这个能描述吗？我想更多的了解一下原理，或者有没有相关的经典书籍可以参考一下？

风 2020-10-24 07:41:53

对死亡的恐惧驱动了想要控制和认同

这是在起因层面

这个人为创造的匮乏感驱动了你的感受

感受驱动了你的每一个思想

思想投射、凝结成你的物质世界

时代万物互联 2020-10-24 07:43:33

觉查不到控制

芳菲 2020-10-24 07:43:53

嗯呢，但是我看不到这个思想怎么凝结成物质世界的过程

风 2020-10-24 07:44:14

如果我详细描述，也可以

但不一定可以被理解

物质并不是你想象中那样坚实的东西

Roller Coaster 2020-10-24 07:54:01

听了下 beingness.

很有必要整理出来 0

风 2020-10-24 07:54:57

beingness 也有关于六步骤的零星解释

对这一部分感兴趣，可以看《莱斯特自传》和《一个瑜伽行者的自传》

我讲的应该不会比他们更好

世界看上去很坚实，其实只是光影

Roller Coaster 2020-10-24 07:57:24

他经常说在外面你找不到的，可是你就是要去撞向这世界

D 2020-10-24 08:02:30

@风我是看到想要控制的情绪并非控制本身，情绪本身什么都做不了，留着没意义，它就自己走了。这样释放对吗？

风 2020-10-24 08:03:18

你为什么要分析这个呢？

简单地说，思想是以图像的形式来思考，以光束灌注到感官中的

世界只是你感官体验到的

你真的不需要纠结于这个

如果你觉得有效，可以做，但是我不会推荐

芳菲 2020-10-24 08:11:52

我今天最大的改念在于一过去我认为心想事成要自己发一个念

所以老是自己下一个“订单″

风 2020-10-24 08:12:03

> 方法很简单方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。
>
> --莱斯特

这是莱斯特对流程的总结

Roller Coaster 2020-10-24 08:12:54

强大的信念可以暂时让事情显现

可是它背后的消极影响依旧在运作

风 2020-10-24 08:13:31

基本倾向是非常非常基础的东西，它在很底层，在起因层面

如果你非要用″有意义″或者″无意义″的概念去定义它，或者覆盖它，你就把释放拉到了思想的层面

觉察到倾向的时候，你实在不需要多加一定义它的步骤

会直接有一个放它离开的自然倾向

D 2020-10-24 08:15:33

那怎么纠正“非要分析″呢？

风 2020-10-24 08:15:58

有意识用流程去做就行了

2020-10-24 少用头脑分析，只释放表面浮现出来的

风 2020-10-24 08:15:58

有意识用流程去做就行了

多用感觉

少用一些头脑分析

这也会让你释放更轻松

当然，它也会更深

很多人觉得自己的释放很好真的就是因为没有体验过更深的释放

他们觉得释放就是那样子的

我不是超人[大笑]

参照第六步

每一次释放，都会更轻松愉悦

感恩一切 2020-10-24 08:21:46

恩，风老师给了我们信心，他是路标[捂嘴笑]

风 2020-10-24 08:24:07

不用关注我

释放法是路标

Roller Coaster 2020-10-24 08:24:48

风老师只是诱饵

朝颜 2020-10-24 08:41:02

@风情绪觉察到，就会浮现离开吧

风 2020-10-24 08:24:28

情绪的离开可能没有那么快速

“想要”被觉察到会迅速离开

Linc 2020-10-24 08:42:00

@风那身体的不舒服呢？

有一些是觉察到，就能离开的，是吧？

是不是更没有那么快离开

风 2020-10-24 08:42:14

只觉察到情绪，因为导致它的原因还在底下运作，所以需要三问句的流程来让它离开。

身体的不舒服不是释放法针对的对象

它是一个结果，一个表达

Linc 2020-10-24 08:43:33

明白了

风 2020-10-24 08:43:34

如果你释放了它的起因，也就是你的情绪——基本倾向，身体的痛苦就会消失

但是你不需要刻意释放身体感受

因为你无法对一个结果、一个投射物做些什么

有时候会

Linc 2020-10-24 08:44:08

好

自在人生 2020-10-24 08:44:12

@风有的情绪分不清什么情绪，不能直接释放，又查一下情绪表再释放是吗？

香草冰淇淋 2020-10-24 08:44:31

[群聊的聊天记录]

【

风:我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰

风:但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程

美丽人生:消失了吗?

......

】

朝颜 2020-10-24 08:45:08

@风比如我看见一个人让我不舒服，我去觉察不舒服，会发现有想要控制，想要去指责他，可能胸腹部会有悲伤，愤怒，浮现出来，我感受这个情绪，不问三问句，也能离开吧？

风 2020-10-24 08:45:51

如果有点耐心的话，看清楚它是什么情绪再释放效果会更好

香草冰淇淋 2020-10-24 08:46:10

@Linc|看我刚发的聊天记录，里面是风昨晚专门针对身体及体感做的解答。

风 2020-10-24 08:46:13

因为混杂的情绪之所以看上去混杂，实际上是因为你在习惯性地压抑它

自在人生 2020-10-24 08:46:24

@风好的[红心]

风 2020-10-24 08:46:46

注意到想要控制和认同，允许它们浮现到表面，马上就能离开

自在人生 2020-10-24 08:47:03

@风是的，很多压抑情绪

风 2020-10-24 08:48:18

所以当你开始 identify 你的情绪的时候，你就是在允许它浮现到表面

Chloé• 2020-10-24 08:53:02

@风每一种想要是不是都是一种想要控制

风 2020-10-24 08:53:11

想要控制的底层是想要认同

想要认同的底层是想要生存

控制是比较表面的倾向

无心 2020-10-24 08:53:39

我记得群里曾经讨论过，有人用允许释放会，但是会引起压抑，不是真正的释放法，那么在流程里能够用允许两个字的就只能是在这两种情况下

1 允许它离开

2 允许它被觉察到

对吗？

Linc 2020-10-24 08:53:47

@风那如果当下没有觉察到对死亡的恐惧，那么想要一何开头？

风 2020-10-24 08:54:12

释放覆盖在上面的想要控制和认同

D 2020-10-24 08:54:14

@风你是莱斯特派来的中国区大经理？[斜眼笑]

风 2020-10-24 08:54:18

而这是六步骤的第三步

是的

允许它被觉察到

允许它离开

Roller Coaster 2020-10-24 08:55:16

死亡的恐惧也在推着自己往外排，可是在这上面你覆盖了太多的想要控制与安全

清晰 2020-10-24 08:55:24

@风在释放时，那个瞬间没有觉察清晰是想要认同？还是想要控制？

怕释放错了

把想要认同，释放成了想要控制，或者把释放控制释放成想要认同。

这个时候怎么操作？发现在那个当下焦虑紧张一下就起来了。不知道怎么进行了。

Roller Coaster 2020-10-24 08:55:27

你直接觉察很难觉察的

风 2020-10-24 08:57:32

紧张焦虑起来是好事

说明又有一个程序浮现让你释放了

清溪 2020-10-24 09:00:53

这个时候就又是释放控制是吧？操作时，紧张焦虑就释放没效果了

风 2020-10-24 09:01:34

允许你的焦虑感浮现

看到它也是想要控制和认同

然后让它离开

清溪 2020-10-24 09:04:35

这个时候就优先释放焦虑感背后的欲望，对吧？

风 2020-10-24 09:07:29

在焦虑时，觉察到你倾向于控制还是认同

在 2020-10-24 09:08:57

@风又有一个程序浮现，这时就不管之前的那个还没释放完全的想要倾向了吗？这种时候如何处理？

@风你不是是释放不干净会为未来的释放留下卡点吗？

时代万物互联 2020-10-24 09:15:37

基础的时候还是要放下手里的事情，专注吧。

风 2020-10-24 09:15:40

只需要释放当下浮现到最表面的

时代万物互联 2020-10-24 09:16:04

释放好了，可以心里行动，手里干其他的

风 2020-10-24 09:16:33

既然有新的程序浮现到表面，你就释放，不要把它压抑回去

魔头 2020-10-24 09:16:34

我现在感觉就第一步做到了释放就自动发生了，太厉害了

风 2020-10-24 09:16:43

释放是一个顺手的事

清溪 2020-10-24 09:17:39

然后，继续释放当下继续浮现到表面的，不用考虑之前的释放完没释放完。只管自动又浮现出来的，是吗？

风 2020-10-24 09:17:47

是的

2020-10-24 释放法第四步持续释放解释

风 2020-10-24 09:18:02

我解释一下第四步

make release a constant

因为你们直到现在为止，压抑才是常态

所以你们会问“这个需要释放吗？那个需要释放吗？”

你需要问“我需要呼吸吗？"这样的问题吗？

你为什么不问“这个我需要压抑吗？”
因为压抑是你的常态
释放反而成为了你的变态
你需要让释放成为每时每刻的常态，就像呼吸一样

清溪 2020-10-24 09:20:38
释放多了，是不是有可能自动进行？[大笑]@风

朝颜 2020-10-24 09:20:40
@风每个人的情绪体不同，有的特别厚重，有的特别轻薄，你说的不用年为单位是根据什么来的呢?

风 2020-10-24 09:20:47
呼吸一开始也不是自动进行的，包括你身体的五脏，起初你都是有意识运作，随后才交给程序自动运作
最多三个月
不会再多了
有人积累的情绪少，那就几个星期
有人多一点，那就几个月
三个月是上限

朝颜 2020-10-24 09:21:48
三个月必须任何事情都不干，把所有时间用来持续释放吗？

风 2020-10-24 09:21:59
流程会带着你走
嗯，持续释放
不一定要什么事都不干，但是释放不能停下来
一旦停下来一次，就像飞机助跑停下来
你需要再次让它跑起来

时代万物互联 2020-10-24 09:24:07
这个持续，有点不理解
时时刻刻释放，有事时就会中断吧

风 2020-10-24 09:24:49
你会中断呼吸吗？

黄秋华（灵惜） 2020-10-24 09:25:14
@风 请问你说的闭关释放是怎么释放呢？

香草冰淇淋 2020-10-24 09:25:18
我能感觉到风这两天一直在群里分享，就是在帮我们集训助跑，一下子把我们带起来……
但要用心跟上他才好

时代万物互联 2020-10-24 09:25:20
@风 一语中的

风 2020-10-24 09:25:35
我就是持续释放
并不是有一个特殊的东西叫闭关释放

时代万物互联 2020-10-24 09:26:04
明白了。

基础打好。
基础很重要，
让习惯成自

风 2020-10-24 09:27:04

make release a constant，let it become your new habit
莱斯特所说的，**让释放成为常态，让它变成你新的习惯**
这就是第四步，持续释放

自在人生 2020-10-24 09:27:37

@风就是别的什么都不做，只专心做释放是吗？

风 2020-10-24 09:27:55

你先把所有能够释放的时间拿来释放吧
接着，你就发现你不需要“做什么”
事情会自然发生
你看着身体移动

清溪 2020-10-24 09:28:43

一旦停下来一次，怎么理解？
就是每时每刻不间断的有意识的去释放，直到它成为一个背景在自动运作一样的存在吗？

风 2020-10-24 09:28:51

因此你能一直释放，而不需要分心去操作身体做事
释放，就是让感受浮现离开
释放一次，有新的感受涌现出来，你接着释放第二次
这叫**持续释放**
如果你此时没有让感受离开，而是把它压下去，这叫停下来
这点很简单
有没有在持续释放，你自己就能知道

2020-10-24 不要用自己发明的”只是觉察”

在焉 2020-10-24 09:35:07

@风 对死亡的恐惧就像一个喷泉一样，没完没了。
就仅仅让它这样持续喷吗？

风 2020-10-24 09:35:32

每一次释放都更轻松愉悦吗？

在焉 2020-10-24 09:41:14

@风以前是的，但是出现死亡恐惧后，就是发现对死亡恐惧的控制，撤掉控制，仍然是死亡恐惧喷涌
好像没完没了
我现在同时面临疾病，几乎等同死亡

风 2020-10-24 09:43:20

如果它和波浪一样，那就让它喷完

在焉 2020-10-24 09:45:05

@风 我好像向下沉和蜷曲在小腹处的内在空间，而恐惧向上走

风 2020-10-24 09:45:29

你有没有卡住呢？

感恩一切 2020-10-24 09:45:44

@风我感受不明显，但能觉察到念头背后的是想要控制，或者想要认同，觉察后打了个嗝 这个是不是释放了呢？

风 2020-10-24 09:46:20

打嗝不算释放

打嗝只是一种身体反应

在焉 2020-10-24 09:47:39

@风 见得没有卡，只有恐惧，还有对恐惧的恐惧如果想控制，也能感觉到，就会回到表面的紧上。放下控制，恐惧又喷

风 2020-10-24 09:49:10

嗯，我说的卡就是停止释放

如果没有停止释放，那就让它释放

释放完就结束了，你就自由了

在焉 2020-10-24 09:49:42

@风 我觉得不是把对死亡恐惧当做“感受”在释放，而是当做真正的死亡在释放[捂脸]

风 2020-10-24 09:50:00

那就是卡住了

在焉 2020-10-24 09:50:25

但是实质是感受[捂脸]

恐惧的感受

在焉 2020-10-24 09:55:25

@风 能说的详细一些吗？[捂脸]

风 2020-10-24 09:55:58

用第六步来核实

我是无限 2020-10-24 09:56:57

我发现我的**卡住就是任何情绪感受出来都想要去控制感受的冒出和发展**

风 2020-10-24 09:56:13

如果每一步都能带给你轻松愉悦，那就是在释放

如果你释放停下来了，那就是卡住

根据我的经验，一次成功释放对死亡的恐惧，可以带来极大的宁静和愉悦

张芾 2020-10-24 09:56:54

@风如果没卡住，那就是在持续释放，持续感到轻松愉快？

风 2020-10-24 09:57:32

持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦

我昨天讲了一晚上六步骤

大家可以参考一下

Key 2020-10-24 09:58:28

那请问卡住的感觉没有释放掉怎么办？

我平常有感觉到释放的愉悦的@风

风 2020-10-24 09:58:31

六步骤一定要清晰
对它清晰，它就会带你上路

我是无限 2020-10-24 09:58:55
我发现我越来越能觉察到想要控制的各种表现形式的倾向了

风 2020-10-24 09:59:10
第五步，释放掉对它的想要控制

在焉 2020-10-24 09:59:11
看到你这句话，我发现了自己的控制，很细微的控制，我好像一直不敢放手让恐惧感完全爆发。

张芾 2020-10-24 09:59:46
怎么样意味着清晰六步骤了？梳理一遍六步骤，感受到流程的持续性？

风 2020-10-24 10:00:01
能够用，能够持续释放，你就清晰了

我是无限 2020-10-24 10:00:02
我很多时候都是觉察到了那个倾向但是没有认出来，还在脑海里念着想要控制在哪

风 2020-10-24 10:00:16
贯彻六步骤，你就能持续释放
这里面没有例外
你不需要其他东西

我是无限 2020-10-24 10:01:45
我发现一意识到这个倾向就是想要控制，它就自然消散了

风 2020-10-24 10:01:54
是的
只要你认出想要认同和控制，你会马上有一个自然放它离开的倾向

我是无限 2020-10-24 10:02:21
但是之前没有意识到，就他不会消散，虽然已经觉察到[大笑]
它就会在你甚至来不及问之前就消散

我是无限 2020-10-24 10:02:38
是的

感恩一切 2020-10-24 10:03:45
一觉察，它就走，有的时候是，有的时候还有

风 2020-10-24 10:03:46
这就是第三步
所以，使用流程
不要用自己发明的”只是觉察”，它不会走的
流程已经很简单了
允许自己觉察到感受，觉察到它是想要控制还是认同
然后让它离开
如果你试图跳过流程，它不会奏效的
可能奏效一两次，但它不会总是奏效
因为头脑的惯性非常强大
如果你不用这个技巧，你的压抑的习惯会拉着你走

我是无限 2020-10-24 10:08:40

[群聊的聊天记录]

【　风：不是想法，是“想要”的倾向

　　我是无限:那想要控制也是想要的倾向，觉察到这种倾向去释放它就是释放想要控制？

　　风:是的……

】

2020-10-24 与老公吵架

感恩一切 2020-10-24 10:10:49

比如说,我和老公吵架,我是和他吵架算释放掉呢,还是觉察自己是想要控制他，自己按照流程去释放呢？

风 2020-10-24 10:11:21

吵架不是释放

吵架只是表达

感恩一切 2020-10-24 10:11:37

那我该咋做?

风 2020-10-24 10:11:52

你可以当下释放

感恩一切 2020-10-24 10:12:07

不理他?

自己释放去?

风 2020-10-24 10:12:33

理他和不理他都可以

释放法没有行为上的指导或者限制

感恩一切 2020-10-24 10:12:48

不理我压抑

风 2020-10-24 10:12:50

只要确保在释放就行

我是无限 2020-10-24 10:12:58

我发现这个觉察顺序也很重要，是先去觉察看看，觉察到了什么，再去看看觉察到的是什么感受或者是什么想要。我就是先入为主，先带着觉察的目的比如想要去觉察到感受或者想要去觉察想要控制，然后带着这个念头去觉察，好像这样做也是在压抑@风

香草冰淇淋 2020-10-24 10:13:24

吵架是一个结果释放从起因上运作

风 2020-10-24 10:13:43

嗯，看看这个感受是想要控制还是认同

感恩一切 2020-10-24 10:13:55

我能觉察到我老想让他认同我

风 2020-10-24 10:14:03

这一步是“认出”

一认出它就消散

感恩一切 2020-10-24 10:14:20

然后去释放？

还有对孩子好多想要控制

我是无限 2020-10-24 10:15:09

对。我发现我去觉察的出发点就带着想要去控制自己觉察的内容，带着努力

风 2020-10-24 10:15:31

只不过你要确保第一步，要确保想要自由超过想要控制和认同

风 2020-10-24 10:15:44

否则你就会压抑，生闷气

香草冰淇淋 2020-10-24 10:15:59

总想要知道“怎么做”也是控制释放了自然知道该做该说什么得去实践而不是想要知道

风 2020-10-24 10:15:59

或者吵架，被想要控制和认同驱使着表达

而不会允许它浮现到表面来

我能做到一步

有的时候想吵了，提醒自己，不要他们，要自由去

风 2020-10-24 10:17:59

不要压抑感受

如果对六步骤和原始流程差不多都清楚了，我就去闭关了

JianWang 2020-10-24 10:20:32

闭关多久？

我是无限 2020-10-24 10:20:43

我发现我开始清除覆盖在释放法中的想要控制，也就是这些卡住让我无法释放

风 2020-10-24 10:20:44

闭关到自由

JianWang 2020-10-24 10:21:05

在家闭关？

风 2020-10-24 10:22:49

方法清楚了，接下来就是互相帮助，尽量维持它的纯正。

持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦恩，我要奔向自由

2020-10-30 没有想要控制的程序，你就会释放得更顺一些

风 2020-10-30 11:13:10

没有想要控制的程序，你就会释放得更顺一些

所有的念头都是被感受驱动

所有的 agflap 的感受都是被两个东西驱动:想要控制和想要认同

而这两个程序是被一个程序驱动:想要生存（对死亡的恐惧）

如果你说自己并非心智、并非身体，如果你能直接体验到，那会让你立即自由但这很难奏效

roller 翻译的莱斯特音频里面有提到这一点

在理论上讲，你可以说“我不是这个头脑”去做到像那样的。但没有人做到。如今，我花了一年左右的时间努力去找出一个捷径，一个路走向自由的捷径(I spent many a year

trying to think of a shortcut, a one shot way of going free, a one shot way of going free.)。

所以，theoretically，从理论上讲，你可以直接说"我不是这具头脑"
如果你的意愿足够强烈到超越一切，你可以做到的
但是我看到，很多人实际上是通过这种方式来停止释放
六步骤会带你走到终点，但我们会选择很多借口来让六步骤终止

2020-10-30 只是在释放这两种程序而已

风 2020-10-30 11:29:26

去使用这个方法
释放掉想要控制和认同，释放掉那些覆盖在“对死亡的恐惧”上的程序
然后允许“对死亡的恐惧”浮现，把它彻底释放掉
一开始，释放的是想要控制和认同的程序
你只是在释放这两种程序而已
在你释放的时候，那些感受、那些成千上万个关于身体的念头就消失了
当你释放掉最底层的对死亡的恐惧，你的整个心智就消失了
你的分离感会消散，剩下的就是无限存在
你会自然地去认同你是无限存在
这样说的足够清楚吗？

2020-10-30 触及了死亡的恐惧之下的分离感

风 2020-10-30 16:14:11

我触及了死亡的恐惧之下的分离感
我知道我快要走到终点了

天成 2020-10-30 16:16:35

是分离感，导致想要生存吗？

风 2020-10-30 16:19:54

嗯，是这个“我作为一具身体而存在”的分离感
因为你感觉到“我是这具身体”，所以你才想要生存，恐惧死亡
如果你知道自己是无限存在，你就不会有对死亡的恐惧
但是你不需要刻意去释放它
当你完全释放掉对死亡的恐惧，分离感也会消散
整个心智静止了
剩下的就是无限存在

2020-10-30 风与天成 — 莱斯特在世时教导的课程是收费的还是免费的？

天成 2020-10-30 16:26:06

你对这个收费的分享，怎么看的？

风 2020-10-30 16:26:08

我个人的希望是能保持免费的传播，不过那在于你[大笑]
因为这些东西，是很多人的无私奉献把它还原的

我只是做了其中一些工作
我希望它保持免费的原因有两个
一个是现今的释放法机构已经够多了，而它们都不是关于觉醒的
我看到免费是能保证它纯正性的一种方式
第二个原因就是对于你自己而言，收费实际上会阻碍你的成长
我的观点是这样，但它们没有强迫性
你依然可以选择做自己想要做的
最后，持续释放吧，贯彻六步骤

天成 2020-10-30 16:29:44
实际上莱斯特在世时教导的课程是收费的还是免费的？

风 2020-10-30 16:30:01
他一开始是免费的
后来没有什么人来听，听了也没有去用，后来进行了收费

天成 2020-10-30 16:30:49
嗯

2020-10-30 风与天成 — 当时风的生活状况

天成 2020-10-30 16:33:01
那你现在如何生活

风 2020-10-30 16:33:17
在我闭关之前，我是自由职业者
我做一些 IT 和数据分析的散活
现在我只是靠释放生活

天成 2020-10-30 16:34:01
get everything by releasing only
你对这个的体会和实践感觉怎么样？

风 2020-10-30 16:34:21
已经生活在其中了
别人给我发的红包我都没有接收，或者退回去了
因为我释放到那里，感到我就是不能收取
这种感觉是一种直觉地知道
因为我并不需要思考到钱
钱对我来说已经没有任何意义了
从上一次出关的时候开始

天成 2020-10-30 16:36:40
你可以给我描述一下你的生活状态吗？

风 2020-10-30 16:36:52
嗯，你是在苏州吧？

天成 2020-10-30 16:36:53
就好像莱斯特开个汽车，然后就有人给他空出停车位

天成 2020-10-30 16:36:56
对的

风 2020-10-30 16:37:03

前两天的时候，我也在苏州

我没有花钱就住在金鸡湖的酒店里

天成 2020-10-30 16:38:01

如何做到的？

我知道你应该是想说通过释放对吧？

风 2020-10-30 16:38:19

起初的时候，我是通过释放来做到所有事

后来我清理了大部分都想要控制和认同

我开始专注于对死亡的恐惧

于是我释放了很多对死亡的恐惧

一种难以言喻的安全就这样笼罩着我

这时候我只要有一个念头，事情就会发生

甚至不需要刻意对它做释放

风 2020-10-30 16:39:57

我想要找一个地方释放，于是我就去了

我走到那里，我就住了进去

天成 2020-10-30 16:40:12

哦，你原来就是在苏州闭关的吗？

风 2020-10-30 16:40:17

所以钱对我来说真的失去了意义

嗯，第一次我是在上海

天成 2020-10-30 16:40:33

你免费住这个酒店，实际上是如何发生的？

风 2020-10-30 16:40:40

后来我朋友回来了，我就离开了他那个上海的房子

于是我到了苏州

我无法讲清楚它是怎么发生的

天成 2020-10-30 16:41:32

就是在表面的因缘是怎样的

风 2020-10-30 16:41:45

我知道你想了解的是＂是不是有什么酒店活动之类的＂

风 2020-10-30 16:42:01

但实际上不是这样

你想知道事情在别人眼里是怎么样的

是这样吗？

天成 2020-10-30 16:42:27

对

风 2020-10-30 16:43:07

我只是看到了那个图像，然后它发生了

我一直住在里面，那间房子就一直为我预留

这也许听上去很难以置信

天成 2020-10-30 16:43:42

对

你如何拿到房卡的

风 2020-10-30 16:44:01

服务员给我的

天成 2020-10-30 16:44:11

没有问你要钱吗？

风 2020-10-30 16:44:12

我想他大概自己也说不清自己为什么这样做

风 2020-10-30 16:44:30

在他看来，也许只是一种莫名的冲动驱使了他

风 2020-10-30 16:44:53

这只是一件事而已

事实上这种事很自然

你可以去做到它

它不需要花很长时间

几个星期的释放，你就可以做到这些事

还有我实际上已经不需要睡眠和食物

2020-10-30 风与天成 — 天成的地址

天成 2020-10-30 16:49:47

你准备什么时候闭关？

在你闭关前，我可以去见见你吗？

风 2020-10-30 16:50:07

不会太久，可能一两天时间

等我闭关之后吧

我闭关也不会太久

如果你还在苏州，我很快就能见到你

天成 2020-10-30 16:51:21

我在苏州

天成 2020-10-30 16:51:33

中新科技工业坊一期

江苏省苏州市吴中区展业路 8 号

天成 2020-10-30 16:53:03

你上次闭关的地址在这个附近吗？

天成 2020-10-30 16:53:49

（o)哇

风，等你闭关后，我在苏州等你

我希望可以见见你。

风 2020-10-30 18:29:36

嗯

2020-10-30 三种状态

The right path 2020-10-30 18:55:19

还有,我发现会因为释放到深一层后,比如释放想要控制后,浮现很多想要认可,这时防御性就出来了，不敢面对和释放了。特别是昨天，死亡恐惧浮现了，真的是害怕到直接让自己睡那种，当然没有睡着，但不敢醒来继续释放

风 2020-10-30 18:55:49

一种感觉而已

The right path 2020-10-30 18:56:42

已接不住，只想逃

风 2020-10-3018:56:50

允许它离开

The right path 2020-10-30 18:57:58

我释放了几天想要控制。一度觉得世间上的事都是没有意义的，一点动力都没有。后来被卡住，再然后释放被卡住后，想要被认同就出来很多了

The right path 2020-10-30 18:58:22

现在还是觉得做事没有动力，可能平时都是逼迫自己按照社会的准则去行动而已

风 2020-10-30 18:59:30

无奈感

The right path 2020-10-30 19:01:54

@风没觉察到无奈感。好像看清所有的行动都是基于想要认可和控制,想要生存。觉得好没有意义了。本来每天要去看看书，健健身，洗洗脸[大笑]

风 2020-10-30 19:02:20

去情绪表找找“没有意义”这个词

The right path 2020-10-30 19:05:42

@风没有没有意义这个词，有一个词比较像这种感觉，“有什么用呢"

风 2020-10-30 19:05:53

哈哈，就是这个了

meaningless

它在哪里?

万念俱灰

@风有点不能接受，释放了半天，情绪还在最低层级里@

风 2020-10-30 19:08:23

你只是卡在那里，如果你不愿意去看，就卡在那里了

我是无限 2020-10-30 19:14:13

我突然意识到万念俱灰，是想要控制却控制不了，其实还是想要控制

还是渴望去控制，如果能的话

茜 2020-10-30 19:18:09

@我是无限嗯。尽了全力依然……

我是无限 2020-10-30 19:18:22

@清溪我发现我为什么卡住，我之前就是已经意识到了，我有这个情绪，但是我　　不知道他就是情绪，他就是万念俱灰。今天突然意识到突然觉察到，我突然知

道了[捂嘴]
风 2020-10-30 19:18:51
万念俱灰是最容易被忽视的情绪之一
莫 2020-10-30 19:18:54
@我是无限那你释放了万念俱灰了吗?
我是无限 2020-10-30 19:18:55
然后我感觉到了一股想要控制，我一直都想要控制。
清溪 2020-10-30 19:18:56
是的，万念俱灰，就是不得不放弃，其实还是想要控制和想要控制。
风 2020-10-30 19:19:03
因为你太习惯了
因此把它当作背景板
莫 2020-10-30 19:19:22
对，根本不觉得有问题
我是无限 2020-10-30 19:19:39
一@莫我我刚刚感受到万念俱灰，然后刚刚感受到万念俱灰的想要控制。这个想要控制也成为了一个背景的想要，但是永远也满足不了
风 2020-10-30 19:20:05
万念俱灰最容易与平静混淆
我是无限 2020-10-30 19:20:11
我发现我过去就是带着万念俱灰和想要控制当成背景，活了一辈子
风之谷 2020-10-30 19:24:29
很对很对，很无奈的感觉
清溪 2020-10-30 19:25:44
这个太隐蔽了
这个想要控制太隐蔽了
头脑真会玩，玩死人不偿命的感觉。[大哭]
我是无限 2020-10-30 19:41:52
我以为我突破了自傲，原来还在万念俱灰[捂脸]

风 2020-10-30 19:42:28
其实一个人在什么状态他是可以知道的
莱斯特用了三种状态来描述
万念俱灰、悲苦、恐惧，属于“拥有状态”
在这个状态中，你把幸福等同于拥有多少事物
贪求、愤怒、自傲、无畏，属于“行动状态”
在这里你认为行动中就有幸福
我们世俗中所谓的成功人士多数就在这个状态中

我是无限 2020-10-30 19:44:53
那我是再拥有状态，因为我还是想要拥有
我是无限 2020-10-30 19:45:12
我无法想象那些行动派为什么那么有精力

风 2020-10-30 19:45:17

他们比起那种极度的匮乏状态，有更多行动力，但是也有一定破坏性

其实我感觉到了自尊自傲对生存恐惧很大的来说是一个保护色。

而处于接纳、平静中的人，是“存在状态”

清溪 2020-10-30 19:46:07

我跟你是同感！[捂脸]

风 2020-10-30 19:46:11

只要存在就很幸福，不需要做别的，也不需要拥有别的什么

茜 2020-10-30 19:45:35

其实我感觉到了自尊自傲对生存恐惧很大的来说是一个保护色。

风 2020-10-30 19:45:56

而处于接纳、平静中的人，是“存在状态”

清溪 2020-10-30 19:46:07

我跟你是同感！[捂脸]

风 2020-10-30 19:46:11

只要存在就很幸福，不需要做别的，也不需要拥有别的什么

风 2020-10-30 19:46:25

这是莱斯特在一个视频中讲到的三种状态

风 2020-10-30 19:47:51

到顶是波澜不惊，无法被任何事物所打扰的绝对宁静

是自由

是全知、全能、全在

是无限存在

只要你不全知、不全能、不全在，你就没到

2020-10-30 风与天成 — 沉溺在痛苦中的人太容易满足

天成 2020-10-30 22:21:10

其实我发现自己停下了释放

我是知道的

我开始看到你的分享

然后当时处于沮丧情绪

释放，感受上升了

现在的状态也比过去好很多

但我知道，我停止了

我停止了进步，没有持续

风 2020-10-30 22:22:23

嗯，很容易停止

沉溺在痛苦中的人太容易满足

天成 2020-10-30 22:22:46

对

我对这个很有体会

2020-10-30 得不到认同，因为世界不是像你想的那样运作

风 2020-10-30 22:46:54

想要控制和想要认同只是两种倾向[大笑]

你想要被别人认同吗？

想要被尊重吗？

想要被爱吗？想要被关注吗？

自由的心 ~ 胡荔闵 2020-10-30 22:47

想要

风 2020-10-30 22:47

这些都是想要认同

自由的心 ~ 胡荔闵 2020-10-30 22:47

好

风 2020-10-30 22:47

当你得不到认同，你发展了想要控制

自由的心 ~ 胡荔闵 2020-10-30 22:47

那怎么释放这些

风 2020-10-30 22:48

你觉得**你之所以得不到认同是因为这个世界不是像你想的那样运作**

你希望别人按照你想要的来

自由的心 ~ 胡荔闵 2020-10-30 22:48

是

风 2020-10-30 22:48

你希望事物按照你想要的来运行

这是想要控制

自由的心~胡荔闵 2020-10-30 22:49

就是想要控制

风 2020-10-30 22:58

不是这样

风 2020-10-30 22:59

而是当你释放掉想要生存，你会同时释放掉一些在它表面的想要认同和控制

但是如果你不释放掉足够多的想要控制和认同，想要生存（对死亡的恐惧）不会那么明显地浮现出来给你释放

你会下意识压抑它、逃避它

不愿意去看它

温习一下

2020-10-30 风与天成 — 如果你想要控制，这种心智冲突会让你很疲累

天成 2020-10-30 22:24:57

你现在需要睡觉吗

风 2020-10-30 22:25:08

我现在不需要睡觉

天成 2020-10-30 22:25:28

你的精力旺盛吗

你从什么时候开始不需要睡眠的

风 2020-10-30 22:25:46

旺盛到甚至要到天桥上跑一圈宣泄

我从第一次闭关，释放的第一个星期就开始了

天成 2020-10-30 22:26:26

你在闭关的时候，不接触外在世界吗

风 2020-10-30 22:26:36

我没有接触

但是你也不一定要这样做

天成 2020-10-30 22:27:01

我现在想在晚上持续释放，不睡觉

风 2020-10-30 22:27:05

如果你必须和外界有联系的话

天成 2020-10-30 22:27:11

你觉得我这样可行吗

这是自然发生的，不要控制它

风 2020-10-30 22:27:26

如果你想要控制，这种心智冲突会让你很疲累

只要你持续释放想要控制和认同，身体就会涌现出无穷的精力

这些能量的涌现甚至会让身体会承受不住

所以需要出去跑几圈宣泄

那时候你自然就停止了睡眠

你不需要刻意去抵触睡眠

只要在你清醒的时候都用来释放就好了

嗯，如果你没有疲累，那就释放下去

一次接着一次

如果你感到疲劳了，睡觉是不影响释放的

我只是说明这一点

把清醒的时候都拿来做，你会进展得很快速

我依稀记得莱斯特在一个音频里讲过，如果你睡觉之前在做释放，你到了梦里，星光层面依然在做释放

所以，你可以睡觉，你没有必要刻意撑着不睡

等你释放到精力无穷时，你会自然停止睡眠

这说的足够清晰吗？

天成 2020-10-30 22:33:08

清晰

这次我决定要真正去实践了

风 2020-10-30 22:34:09

去吧，祝你成功

风 2020-10-30 22:34:47

是的，为什么不把这个方法用到极致呢
它能给你带来更巨大的好处

风 2020-10-30 22:34:09
去吧，祝你成功

风 2020-10-30 22:34:47
是的，为什么不把这个方法用到极致呢？
它能给你带来更巨大的好处

2020-10-31 释放“想要”，让全世界变成你的水杯

风 2020-10-31 09:21:10
大部分事情都会依你的想要而发生
当你移动到接纳乃至于平静的时候，几乎没有什么事情是不能的
当然，当你到达所谓的 imperturbability 这种不被搅扰的终极宁静时，你就全知、全能、全在了

风 2020-10-31 09:23:42
你的“想要”会削弱，你的“决定获得”会增多
释放“想要”，你就会感觉到拥有
当你释放了所有想要，你就会感觉到你拥有全宇宙
这时候你想要做到一件事，就像拿起桌子
上的水杯一样
你拿起自己的水杯需要运用多强烈的“想要”吗？
不需要，你只需要决定拿起它就行了
释放“想要”，让全世界变成你的水杯
当你想要拿起时，你就能随便拿起来
这个时候，你不会想要储蓄，因为一切都
是你的，你储蓄什么呢？
你只会在需要的时候创造它

编辑 by 欧米 2022.06.22

自由的风声

聊天记录 3

2020.11

目录

2020-11-07 不断决定去做释放..1
2020-11-07 在接触到分离感时发生了两件突破物质法则的事..........................1
2020-11-07 引导释放卡住..3
2020-11-08 情绪表格是个辅助..4
2020-11-08 释放法可以做到所有那些功效..5
2020-11-08 发明释放法基于对感受的理解..5
2020-11-10 要利用表达来释放..5
2020-11-10 不敢想可能是在万念俱灰到恐惧的状态..6
2020-11-10 表达是释放的开始，不是用表达替代释放..8
2020-11-10 “带觉知的表达”其实隐含了一种压抑..12
2020-11-10 你释放最上面的，才能看到下面的..14
2020-11-12 身体感受不需要释放，释放你对它的情绪..15
2020-11-12 你活在想要里，就像鱼儿活在水里..16
2020-11-13 最觉察到最表面的是想要改变它，那你就释放想要控制........................17
2020-11-13 减肥..18
2020-11-13 性欲属于控制还是认可..20
2020-11-14 体感到底是情绪本身带来的，还是压抑情绪导致的?........................21
2020-11-14 风谈道德经..25
2020-11-14 释放法是个简单的方法，容易掌握，很容易受益..27
2020-11-16 只有在尤迦南达留下的机构里才能学到克利亚瑜伽呼吸........................28
2020-11-17 三个结解释..29
2020-11-17 通过释放考成功一次，你就会去做释放..32
2020-11-17 “世界中有快乐”时，会下意识去寻找快乐..33
2020-11-17 如果是一个伤害他人的目标，在释放中，它会被矫正..34
2020-11-17 对第六步的重视让我真正步入了持续释放..35
2020-11-17 逃避时，你只要注意到你在逃避，下一个释放的决定。释放你对感受的想要改变
....37

2020-11-18 释放法的情绪释放跟很多心理治疗和其它修行方法到底有什么不一样呢？.... 38
2020-11-18 释放想要控制，控制感就会自然显现 40
2020-11-19 情绪是如何形成的？ 40
2020-11-19 释放无聊还是释放万念俱灰呢？ 41
2020-11-19 停留是万念俱灰，用力是恐惧 42
2020-11-20 每一个发明方法的大师都是从三摩地中获 43
2020-11-20 怎么突然确证六步骤的？ 45
2020-11-20 风与天成 — 风现在的状态怎样呢？ 47
2020-11-20 风与天成 — 如何可以更快速地走向自由？ 48
2020-11-20 风与天成 — 风是如何真正做到达成第一步的？ 48
2020-11-22 风学释放法的经历体验 49
2020-11-24 风与天成 — 吉万穆克塔 64
2020-11-25 如何释放怕冷？ 69
2020-11-25 瑜伽体系介绍 70
2020-11-26 觉得必须通过行动是一个限制 75
2020-11-26 风与天成 — 如何突破卡住的程序的？ 76
2020-11-26 风与天成 — 再谈克里亚瑜伽 81
2020-11-26 风与天成 — 无畏是 50%自私，50%无私................................ 86
2020-11-26 风与天成 — 通过释放，有能力改变身体 90
2020-11-26 风与天成 — 跟他学的人越多越证明不是大师 93
2020-11-26 预流，就是「涅比卡帕」三摩地 95
2020-11-26 人类的黑夜对觉悟者是白天 96
2020-11-27 保持在“觉知”中接纳一切时，实际上已经停止了释放，两种三摩地解释.... 96
2020-11-27 关于身体方面的建议与合一经验和自由的区别是什么？................. 101
2020-11-27 如果你感觉很好，那就继续释放掉这个好的感觉，底下的感受就出来了..... 102
2020-11-28 风与天成 — 释放法会直接达到 「涅比卡帕」三摩地 102
2020-11-28 第一步是通过不断确认快乐的来源 105
2020-11-28 风与天成 — the source of intelligence 105

2020-11-28 「涅比卡帕」三摩地不会退转 106
2020-11-28 持续释放与卡住 107
2020-11-28 风与天成 — 「涅比卡帕」三摩地的实际性经验 107
2020-11-28 风与天成 — 如何可以快速经验性地达成第一步？ 108
2020-11-28 瑜伽八支会经历外在控制和内在控制的阶段 108

2020-11-07 不断决定去做释放

风 2020-12-07 10:25:22

如果你把释放变成习惯了，会觉得压抑才是需要努力的事

风 2020-12-07 10:25:42

在此之前不断决定去做释放就行了

2020-11-07 在接触到分离感时发生了两件突破物质法则的事

风 2020-11-07 17:12:28

现在的状况是这样的
对死亡的恐惧会不断被发展出来
如果我执着于像以前那样生活
那么我会不断发展出对死亡的恐惧
我必须认同每一个人，每一个东西

伯利恒之星 2020-11-07 17:15:04

无法回到过去了
无法再回去了
只能一鼓作气走到终点
我每次停止都会痛苦

风 2020-11-07 17:16:27

我猜想是这样的

伯利恒之星 2020-11-07 17:16:32

也越来越多地体验到死亡的恐惧

风 2020-11-07 17:16:47

我发生了两件突破物质法则的事
都是在我接触到分离感时发生的
所谓分离感，我描述得更具体一些
就是那种认同某个有限的东西为我的感觉

风 2020-11-07 17:17:38

sense of limited ego

伯利恒之星 2020-11-07 17:17:56

不自然的感觉
越来越觉得做个小我不自然了

风 2020-11-07 17:20:07

这种经验还是很让人喜悦的

伯利恒之星 2020-11-07 17:20:16

说说那两件事吧（

风 2020-11-07 17:20:29

一件我刚刚和你说过了
另一件就是我有一天在窗边看着落日释放

风 2020-11-07 17:21:09

突然晚霞非常艳丽

风 2020-11-07 17:21:33

但是当时我的注意力不在上面

我感到有些遗憾

然后觉察到这是想要控制，立即释放

然后，我产生了一个念头，我想要再看一次

这时候太阳突然往回移动了一点，我感觉整个世界都在倒带

伯利恒之星 2020-11-07 17:22:48

回放

风 2020-11-07 17:22:53

它回到了刚才的状况，那个晚霞又出现了，就像梦境一般

风 2020-11-07 17:23:13

我后来反应过来，这难道是时间回拨了？

像这种经验我不适合分享给很多人，

如果你有类似经验，可能可以理解

风 2020-11-07 17:24:14

我和我朋友说，他虽然不觉得我会说谎，但他觉得我是不是没睡好，糊涂了

伯利恒之星 2020-11-07 17:24:24

哈哈哈，说出来他们就把你当神了

哈哈哈哈，这也有可能

现在你觉得自己还需要多长时间

风 2020-11-07 17:27:28

我感到那个对死亡的恐惧和分离感一直相伴在里面

风 2020-11-07 17:27:34

我觉得我处理掉它就结束了

但是这一部分总是会停下来

怎么说呢，虽然还有一个身体，但是这种平静和安宁已经让人非常不愿意前行了

风 2020-11-07 17:29:05

不过，这两件事倒是给了我一些不想成为这具身体的动力

伯利恒之星 2020-11-07 17:29:15

我相信你不会停止的

Be beingness only

这个才是最理想的状态

风 2020-11-07 17:29:56

嗯，我必须得走完

不能再犯这个错误了

不想再回去了

伯利恒之星 2020-11-07 17:30:46

我没有经历到这个 beingness,但我非常想体验

风 2020-11-07 17:30:54

我昨天回顾了一下我的人生，天呐，以前我都过着什么样的地狱般的生活

伯利恒之星 2020-11-07 17:31:46

我现在也已经开始觉得了
我觉得以前都不叫活着

风 2020-11-07 17:33:07
我想要 omniscience，omnipotent，omnipresent
全知全能全在
尤其是全知，我一生对知识的渴求真的很强烈

伯利恒之星 2020-11-07 17:33:34
绝不接受次等的
我也是，我想知道一切，不需要思考

风 2020-11-07 17:34:31
然后，我以前最想要的超能力就是瞬间移动

风 2020-11-07 17:34:46
一个念头想去哪就去哪

伯利恒之星 2020-11-07 17:35:20
其实都不用移动，你已经在那里了

风 2020-11-07 17:35:26
这样一想，不成为一具身体的动力就有了
全知全能全在，那是什么感觉
真想体验一下

伯利恒之星 2020-11-07 17:36:29
绝对值得
什么都不愿意换

风 2020-11-07 17:38:32
释放、释放，加油

伯利恒之星 2020-11-07 17:39:08
其他一切都不重要了，尤其是怕死
加油

风 2020-11-07 17:39:41
六步骤一定会带我们到终点的
不要拖延它

伯利恒之星 2020-11-07 17:40:10
嗯嗯
要做一个最聪明的人

2020-11-07 引导释放卡住

风 2020-11-07 18:10:18
你能放下对它的想要控制吗？

D 2020-11-07 18:10:20
卡住了

风 2020-11-07 18:10:25
你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

D 2020-11-07 18:10:30

想要自由

风 2020-11-07 18:10:36

现在你能看到这个想要控制吗？

它离开了吗？

D 2020-11-07 18:10:40

离开了

风 2020-11-07 18:10:50

这个示范的就是第一步的用法

六步骤第一步

如果你卡住了就用第五步

如果你不愿意释放，就用第一步

2020-11-08 情绪表格是个辅助

我是无限 2020-11-08 00:38:15

你觉得直接用情绪表格去找感受更好还是直接去感受此刻的感受更好？@风

风 2020-11-08 00:38:26

情绪表格是个辅助

一开始用情绪表格对新人是一个帮助

因为一般人确实很少接触自己的情绪

一直压抑着

把有情绪当成没情绪

我是无限 2020-11-08 00:38:40

对

原力 2020-11-08 00:38:55

以为自己很高呢

我是无限 2020-11-08 00:38:59

[憨笑][憨笑][憨笑]

风 2020-11-08 00:39:26

那么当别人问我，我没情绪怎么办，我会这样问"你感觉怎么样呢？"

他说“感觉没意思”

然后我说，你找找“没意思”在情绪表的哪里

一看，万念俱灰

我是无限 2020-11-08 00:39:41

[憨笑]

风 2020-11-08 00:39:40

然后，再感受一下看看

他就能接触到自己的情绪了

情绪表是一个很好的辅助

我是无限 2020-11-08 00:39:49

早知道是这个方法就不会吃了这么久的苦了　　太简单了

2020-11-08 释放法可以做到所有那些功效

风 2020-11-08 15:26:15

每一次释放，你没感觉到整个身心系统都镇静下来了吗？

释放法可以做到所有那些功效

我是无限 2020-11-08_15:26:30

没有……我难道还是用的假的释放法吗[捂脸]

风 2020-11-08 15:26:39

愉悦啊

首先是呼吸系统，会自然变得绵长通常

这是在释放之后的体验

然后心灵上安静下来的同时，整个身体会放松下来

精力会流动

持续释放到后面，每一次释放都会给你提供一个很充沛的精力

第六步就是你每次释放都会更愉悦

字面意思

2020-11-08 发明释放法基于对感受的理解

风 2020-11-08_18:13:16

不过莱斯特说他发明这个方法不是在理智性的头脑中（reasoning mind），而是基于对感受的理解（understanding the feelings）

他说，我没有办法解释给你一个橘子是什么味道，如果我给你一个橘子让你去吃，你就会知道

所以这需要是体验式的（experiential）

然后，第一原则是，**不要相信如何事，直到你证明给自己**（believe nothing until you prove it to yourself）

2020-11-10 要利用表达来释放

风 2020-11-10 09:29:11

我也是听 about releasing 突然想到的

我自己有这个经验

但是没有强调过

但我发现莱斯特强调过

在 the way 里他强调过你们要利用表达来释放

我是无限 2020-11-10 09:29:30

有这个经验，但是很容易忽略过去，就像我一样，我虽然也有了一些体验，但是不知道是这样用的。不会举一反三，不会去彻底搞明白。但是这个却太重要了

风 2020-11-10 09:29:50

在 beingness 里面他强调过你要先接受吸烟这件事，然后就很容易释放

我是无限 2020-11-10 09:30:04

因为平时大家都是强烈的压抑着表达

并且在平常的认识中就认为表达不是释放，就会让自己不去表达

从来没有哪个地方说过表达是释放的第一步

风 2020-11-10 09:30:31

这是一种心智冲突

如果你万念俱灰、不想动弹，但是你却逼迫自己去起床、去行动，你把万念俱灰压抑着不让它表达出来

你把能量都用来压抑感受了

2020-11-10 不敢想可能是在万念俱灰到恐惧的状态

风 2020-11-10 10:13:09

如果你说的“曲折”是让你感受到困扰的话，那不会有
如果你完全释放了，事情会完美发生
不会给你产生困扰
那种“曲折”是你在这件事上释放不完全的结果

jing.jing 2020-11-10 10:13:37

@风意思是不会马上发生，会有一点难度地发生

风 2020-11-10 10:13:53

那就没有释放完
你没有把对这件事的所有感受释放到无畏以上

风 2020-11-10 10:14:18

如果你释放到了，你不会感受到挫折

jing.jing 2020-11-10 10:1:0

@风无畏以上的情绪就能没有任何难度地发生了吗？

风 2020-11-10 10:15:28

是的
如果你没有潜藏的负面情绪在里面，就不会有难度
无畏是你能随时做出毫不费力的举动，去行动，达成你的目标
这里面没有纠结和阻力
接纳是事情会自然完美的发生，你甚至不
需要去行动
平静是你感觉时间寂止，事情来来去去，
都不影响你的状态

jing.jing 2020-11-10 10:17:14

@风那对于目标释放来说，释放到无畏以上就可以了吧？

风 2020-11-10 10:17:20

波澜不惊是莱斯特说的顶点，超越死亡的恐惧，没有任何事物能打搅到你
你要释放到实现为止
释放到事情掉落到你面前

jing.jing 2020-11-10 10:18:01

您刚才说无畏以上一定能没有难度地发生了

风 2020-11-10 10:18:05

因为你很可能有一些压抑的情绪，你自己不去看它
所以如果外在没有实现，你就要不断释放
直到外在实现为止

莱斯特说是可能的
但你不要相信他，自己去验证看看
我是无限 2020-11-10 10:19:18
不敢想就是不敢表达
风 2020-11-10 10:19:38
也不是
不敢想可能是在万念俱灰到恐惧的状态
如果你非要逼自己去想，反而是压抑
释放时会困倦一般是你想要逃避你的感受
风 2020-11-10 10:26:48
很简单，允许自己睡觉
风 2020-11-10 10:26:55
睡醒了再释放
风 2020-11-10 10:27:00
这样你会睡得越来越少
10:29:47
没什么明显情绪的时候
风 2020-11-10 10:29:48
你不可能没有情绪
刘若刚（闰土） 2020-11-10 10:29:51
@风 按照表格，开始的时候其实只需要释放想被认同，想控制就行，这两方面到一定程度，在向上延伸
风 2020-11-10 10:29:57
那就是不明显的情绪
vague feeling
不是，释放想要控制和认同是进阶
原始释放法课程
看 92 年释放法的第一课和第五课
就是说其实随时随地都有情绪的，只是模糊的
开始释放“想要”之后，先释放想要控制和认同
然后释放驱动想要控制和认同的想要安全
jing.jing 2020-11-10 10:33:12
@风 风老师，您有没有过释放到情绪主基调是愤怒的时候？
风 2020-11-10 10:33:33
有啊，都释放过
所有基调都经历过
jing.jing 2020-11-10 10:34:30
@风您两年前就开始用原始释放法了，那时为什么不像这次一样效果好呢？
风 2020-11-10 10:35:11
我两年前效果也很好，停下来了半年
那次是持续释放了一个星期
我是无限 2020-11-10 10:35:26
对了，一直有个问题没问，你说在群里翻译资料的时候，对过去的一些盲点更加

清晰了，是指的什么@风

风 2020-11-10 10:36:00

对第一步和第二步的了解

以前我大概有两个想法

一个是第一步和第二步是“束之高阁”的东西，就是初学者不要去考虑

另一个是第一步和第二步必须做到，否则很难释放

我以前一直在纠结这两个哪个是对的

往往你表达了懒惰之后，就可以释放了

你可以试试

你允许自己不释放，反而会不带抗拒地自

发去做释放

也不是允许自己不释放，而是允许自己懒于释放

风 2020-11-10 10:38:23

重点是让这个懒的状态浮现出来

2020-11-10 表达是释放的开始，不是用表达替代释放

风 2020-11-10 10:56:10

莱斯特说表达是释放的开始

不是用表达替代释放

在焉 2020-11-10 10:56:15

表达不能代替释放

风 2020-11-10 10:56:25

let the things come out

我一遍又一遍地说，我确信你们在这个世界中不会获得自由。这个世界太过强有力地把每个人拉下来，把事物拉到世俗的方式中。你们需要离开那个坑，以一个团体的形式在一起工作，用你们的表达去释放。

“在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，否则你就会被杀死。如果你对错误的人表达了愤怒，他就会射杀你。在加利福尼亚聚集了成百上千名警察，在街上巡逻，去制止枪战。昨天有三个人在洛杉矶被枪杀。你无法在外面停止它。但在这里你有一个非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。”

温习一下 the way

在焉 2020-11-10 10:56:38

表达是情绪的上浮

而不是表达在别人那里

这个是理论上

但实践中常常表达在别人那里[捂脸]

表达在别人那里可以使用技巧，比如仅仅告诉别人我现在的感受，而不是打回去

[捂脸]
风 2020-11-10 10:57:00
他不是说你在哪里都要表达
在焉 2020-11-10 10:57:08
压抑不压抑，只是内在是否压抑，而不是有没有外在动作
风 2020-11-10 10:57:24
课程里面有一个表格
【图片】
写下你在哪里压抑，你在哪里表达
然后释放你的情绪
上面大家讨论的有些乱，我稍微总结一下吧
会把“带觉察”和“不带觉察”引入这里面

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式
第一种最糟糕，叫压抑
第二种稍微好一点，叫逃避
第三种是释放的开始，叫表达
而我们要做的是第四种，叫释放
因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压抑在下面

不要引入觉知的观念，因为有时候这种“带觉知的表达”其实隐含了一种压抑
理论上觉知是好的，我也知道，纯粹的觉知
但是引入了这些概念，其实是混淆了这些简单的教导
莱斯特的意思很简单
你要允许自己表达，然后你就可以释放了
允许自己表达不代表你要把表达做完
比如你可能想要发火，这时候你下意识想要通过某种方法甚至释放法压抑它
现在你允许自己表达
可能在你允许表达的那一刻，你就马上可以觉察到它了
你刚想发火，你就发现自己释放了
你不用把表达做完
是的，经常这样

在焉 2020-11-10 10:58:18
可以理解
当不压抑的时候，人是自由的
可以选择仅仅释放，或者选择一个表达方式给别人。
而压抑的时候，人是不自由的，或许更加愤怒，只是没有发出来，或许发出来也是扭曲的

风 2020-11-10 10:58:25

嗯，不压抑的时候，你就可以选择表达或者释放
其实如果大家真的实践过，会发现这一点
你可能会表达一点点
然后马上就能释放了
如果不允许表达，可能一直释放不了

比如如果你坐不住，却让自己一直坐在那里释放，你可能一整天都卡在那里，在和这个状况作斗争
这个时候你只要允许自己站起来走一走可能就能顺利释放了
真正释放过的人会有这个经验
不一定会表达完的
有时候你摩拳擦掌准备吵架，突然那个感觉出来了，被释放了，离开了
然后你就不想吵架了

在焉 2020-11-10 10:58:50
仅仅是不压抑就行

风 2020-11-10 10:59:13
欲望的话，基本上是觉察到马上就能被释放了

standligt 2020-11-10 10:58:26
还有，很多教导说，一切都在当下完美，那这样体悟到的人从哪个方面升起“想要”的欲望呢？

风 2020-11-10 10:59:33
有两种可能
一种是把沉重的情绪压抑在了很深处
另一种是真的清空了潜意识，达到了接纳的情绪层级，会感到一切完美
你会想要待在这里，维持这个感觉
而这是一个想要控制
如果你释放了想要控制，就会持续往上走
释放不会停下来
直到到达终点
莱斯特说的终点是全知、全能、全在
清空了所有心智，剩下的就是无限存在

standligt 2020-11-10 10:59:50
因为，你无法想象一个所有都觉悟了的世界啊。那个世界再没有矛盾？再没有故事了？

风 2020-11-10 10:59:00
这个，我们不需要想象
如果你不相信开悟，至少能体验到释放可以让你的生活更好
每个人对它有不同程度的运用

standligt 2020-11-10 10:59:10
@风 我以前读过拜伦凯蒂的书，她的教导好像祛除了所有神秘性，也不说什么心想事成，只是说一切都是头脑故事而已，你不相信就开悟了。相信就执迷了。

风 2020-11-10 11:00:08

那是其他的教导
莱斯特不建议学生把其他人的教导引入他的教导中
包括自我了悟联谊会的
尤迦南达是莱斯特认证的觉者

standligt 2020-11-10 11:01:09

莱斯特的教导有一种神秘性，这部分我觉得很难接受

风 2020-11-10 11:01:21

那你的感觉可能和我不一样，我觉得莱斯特是最不神秘的
他剔除了几乎所有宗教的神秘元素
而且他说“不要相信我”
自己去验证看看

standligt 2020-11-10 11:01:36

这个验证是无法科学界定的。@风 比如,昨天京东有个领图书卷,我想要领一个，我释放，但没有成功领到，那这是我释放不成功还是释放不起作用？

风 2020-11-10 11:01:50

你有没有按照要求释放掉对它的所有感受呢？

standligt 2020-11-10 11:01:55

如果没有成功，那就是我没有释放好，如果成功了，那就是我释放好了。这可不是科学。

风 2020-11-10 11:02:06

subjective science
不过释放法好在你不用相信
你做到多少，确认多少就好
既然他不要你相信，那你就不要相信就好
不相信并不影响你释放

standligt 2020-11-10 11:02:14

也就是说不相信，可以释放好？但如何释放好，却没有任何自己之外的标准性。所以很难说是一种科学。

风 2020-11-10 11:02:26

不是客观的科学，是主观的科学，只是你可以科学化
至少他说了你可以不相信，释放也能有效果
他没有灌输给你一套信念系统
他没有和你说“你必须先相信才能释放”
释放是一种技巧
你在任何情况下可以去用
验证是自行发生的
你没有必要靠头脑去脑补

你可以不保持这个信念，也能释放

莱斯特没有说你需要相信这一点，才能释放

风 2020-11-10 11:02:40

是的，他说你随着释放会知道

他没说你必须先相信他说的话才能做释放

释放只是一个技巧，他告诉你这个技巧可能带给你什么

你不必相信，也可以做

你做到了，那就是“知道”了，那你不用相信了

Standligt 2020-11-10 11:02:48

我明白你的意思了。意思是说这个做体操一样，你不必相信，只是去做，身体也会好点

2020-11-10 “带觉知的表达”其实隐含了一种压抑

在焉 2020-11-10 11:00:01

@风 当愤怒的时候，转向内，不压抑这个能量，而是体验自己愤怒能量，释放掉。不就行了吗?

向外的对别人的表达是一个故有的习惯，这个时候是被情绪操纵的，也是失去觉察的。

风 2020-11-10 11:00:34

我知道你的意思

在内观里面，他们是这么教导的

在焉 2020-11-10 11:00:50

莱斯特说对自己负百分之百的责任

风 2020-11-10 11:01:02

莱斯特说表达是释放的开始

不是用表达替代释放

let the things come out

我一遍又一遍地说，我确信你们在这个世界中不会获得自由。这个世界太过强有力地把每个人拉下来，把事物拉到世俗的方式中。你们需要离开那个坑，以一个团体的形式在一起工作，用你们的表达去释放。

“在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，否则你就会被杀死。如果你对错误的人表达了愤怒，他就会射杀你。在加利福尼亚聚集了成百上千名警察，在街上巡逻，去制止枪战。昨天有三个人在洛杉矶被枪杀。你无法在外面停止它。但在这里你有一个非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。”

温习一下 the way

他不是说你在哪里都要表达

以琳 2020-11-10 11:01:30

愤怒可以用出来写来释放吗？实在是不想骂人@风

时代万物互联 2020-11-10 11:01:46

所以，这个表达是我们理解的那个表达吗

伯利恒之星 2020-11-10 11:02:11

哈哈哈，这段话很棒

风 2020-11-10 11:02:41

是的

课程里面有一个表格

写下你在哪里压抑，你在哪里表达

然后释放你的情绪

风 2020-11-10 11:02:51

上面大家讨论的有些乱，我稍微总结一下吧

首先，我知道很多人学过一些其他教导里的知识

会把“带觉察”和“不带觉察”引入这里面

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式

第一种最糟糕，叫压抑

第二种稍微好一点，叫逃避

第三种是释放的开始，叫表达

而我们要做的是第四种，叫释放

因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压抑在下面

不要引入觉知的观念，因为有时候这种**“带觉知的表达”其实隐含了一种压抑**

理论上觉知是好的，我也知道，纯粹的觉知

但是引入了这些概念，其实是混淆了这些简单的教导

莱斯特的意思很简单

你要允许自己表达，然后你就可以释放了

允许自己表达不代表你要把表达做完

比如你可能想要发火，这时候你下意识想要通过某种方法甚至释放法压抑它

现在你允许自己表达

可能在你允许表达的那一刻，你就马上可以觉察到它了

你刚想发火，你就发现自己释放了

你不用把表达做完

时代万物互联 2020-11-10 11:03:10

刚发火就释放了？

风 2020-11-10 11:03:18

是的，经常这样

在焉 2020-11-10 11:03:30

可以理解

当不压抑的时候，人是自由的

可以选择仅仅释放，或者选择一个表达方式给别人。

而压抑的时候，人是不自由的，或许更加愤怒，只是没有发出来，或许发出来也是扭曲的

风 2020-11-10 11:03:49

嗯，不压抑的时候，你就可以选择表达或者释放

其实如果大家真的实践过，会发现这一点

你可能会表达一点点

然后马上就能释放了

如果不允许表达，可能一直释放不了

比如如果你坐不住，却让自己一直坐在那里释放，你可能一整天都卡在那里，在和这个状况作斗争

这个时候你只要允许自己站起来走一走可能就能顺利释放了

我是无限 2020-11-10 11:04:05

@在焉 你必须表达完，否则头脑容易骗自己。在允许的情况下

风 2020-11-10 11:04:19

真正释放过的人会有这个经验

不一定会表达完的

有时候你摩拳擦掌准备吵架，突然那个感觉出来了，被释放了，离开了

然后你就不想吵架了

在焉 2020-11-10 11:04:26

仅仅是不压抑就行

2020-11-10 你释放最上面的，才能看到下面的

风 2020-11-10 14:15:13

你释放最上面的，才能看到下面的

我是无限 2020-11-10 14:15:20

是的

这个想要逃避之前我没有觉察到,但是它就在我这里,呼之欲出,一说就发现了，太明显的感受了

我想要逃避，我觉得我做不到，承受不了。

不是你想要这个世界，是这个世界想要你—@风

这个逃避一直在这里，一感受到，它就非常清晰，就没了，如释重负。我觉得非常傻，留着这个逃避，但是自己却没有发现

一下子太清晰了，力量回来了

卡了我太久了

2020-11-12 情绪表格能够帮你接触到自己的情绪

葉閔珍 Jamie 2020-11-12 06:00:11

我妈老是去找又便宜又好的，我就这么说她又不是没钱，为啥要这么辛苦折腾自己 @风 我这样如何转变?

风 2020-11-12 06:01:08

释放不就行了？

释放你的感受

葉閔珍 Jamie 2020-11-12 06:02:41

好的

风 2020-11-12 06:02:54

跟着视频做就好了

你越简单地去做，收益就越大

每一项工具都很有用

葉閔珍 Jamie 2020-11-12 06:03:47

好的，先把本子准备起来

风 2020-11-12 06:04:25

情绪表格能够帮你接触到自己的情绪
否则很多日常中压抑太久的情绪你会忽略
因为太习惯了，成为了背景
因此你不去看那些情绪
但它一直在那儿
在情绪表上找到它，可以让你迅速察觉到那个情绪

2020-11-12 身体感受不需要释放，释放你对它的情绪

风 2020-11-12 07:56:23

关于想要的问题，课程后面是 feel the wants,从想要到想要
第五课是刚开始学习释放欲望，因此让你从感受当下的感受开始
不过，如果你真的去感受欲望，它实际上也发生在你的感受中心
只不过你不用特意去那个部位寻找它

我是无限 2020-11-12 08:01:16

我是因为过去把轻微的想要误以为是头脑念头了，没有认出来导致无法释放

风 2020-11-12 08:05:20

你实际上可以“感受”到你的想要的
不止是个念头
念头太浅表了

刘若刚 2020-11-12 08:06:50

颈椎和肋骨有酸麻感，这个怎么持续释放？@风
身体感受不需要释放，释放你对它的情绪

风 2020-11-12 08:08:14

它会随着你的情绪被释放而自行消散
你不需要特意关注身体的感受

山石 2020-11-12 08:11:21

@风请问，做了一件事，情绪很好。
或者来了一个朋友，很开心，这种好的情绪用释放吗？

风 2020-11-12 08:11:45

好的情绪当然可以释放
课程也引导你这样做
释放了之后你会感觉更好

山石 2020-11-12 08:12:33

@风那是不是可以说一天 24 小时随时感受自己的情绪随时来释放，无论是好的坏的，不好不坏的

风 2020-11-12 08:12:34

嗯，首先，每一次释放你都会感觉更好
其次，你把挡在上面的好情绪释放了，底下压抑着的沉重的情绪才会浮现上来

风 2020-11-12 08:13:23

如果你用好情绪覆盖着，你就会拒绝去看更深的东西

静待花开 2020-11-12 08:14:13

从心里感到卑微，觉得别人瞧不起自己，这该怎么释放呢？

风 2020-11-12 08:14:47

你学会了释放流程吗？

静待花开 2020-11-12 08:15:22

没有呢，刚刚了解一点点

风 2020-11-12 08:15:27

可以从第一课开始学起，任何感受都可以释放

静待花开 2020-11-12 08:15:40

哦哦，谢谢

刘若刚 2020-11-12 08:17:19

@风三问，和六个步骤，之间的关系，能不能说说，具体点，看了几遍视频，不太清晰

风 2020-11-12 08:18:15

三问句是流程

六步骤是课程的总结

六步骤的第三步，**是看到所有感受都是想要控制和认同，然后持续释放**

这个就是要你用流程来释放

贯彻六步骤，就是不停用释放流程做释放

山石 2020-11-12 08:26:47

@风那也就是说，有可能好情绪释放了之后，出来一些沉重的情绪，表面上看起来就是释放了之后情绪不好了

接着释放下去，把不好的情绪释放完了之后会更好

风 2020-11-12 08:34:16

释放的时候，你会感觉更好，但你会允许更深的沉重情绪浮上来

慧轩 2020-11-12 08:46:06

@风 风老师，爱无能，恨无能怎么释放

风 2020-11-12 08:47:18

释放掉覆盖的＂非爱”情绪，天然本性就是爱

hzy 2020-11-12 08:52:11

是可以不用纠结“想要”的隶属吗

风 2020-11-12 08:54:33

你更能感觉到是哪个就行，只要去做，你会越来越清晰

2020-11-12 你活在想要里，就像鱼儿活在水里

我是无限 2020-11-12 08:06:10

@风 如果不用区分是否是头脑的想要还是感受的想要，那到处都是想要了，想要这，想要那，想要挥一挥手，想要把纸拿开，想要去扔垃圾等等

想要问你，这个也是想要？

就是说，这些想要都是非常表面的东西

风 2020-11-12 08:06:54

想要控制

你活在想要里，就像鱼儿活在水里

所以不可能察觉不到想要的

我是无限 2020-11-12 08:07:06

[偷笑] 这些都属于想要，但是我却为啥不知道

我都拒绝承认这些是想要

因为太轻微太平常了

跟我想象中的想要完全不同

风 2020-11-12 08:07:25

察觉不到的原因，其实只是因为你在找一个想象中的东西

而不是实际上在这里的

我是无限 2020-11-12 08:07:36

太简单，太轻微了，这些想要

风 2020-11-12 08:07:51

很微妙，对吧

所以更深的释放是更微细的

而不是你想象的更强烈的

我是无限 2020-11-12 08:07:59

原来这就是你说的微妙的意思

风 2020-11-12 08:08:21

课程在第五课时说，到这里，很多释放会非常微妙，不一定会伴随体感

所以如果你想找体感，就会卡住

我是无限 2020-11-12 08:08:30

对

注意力容易放在体感上了

还以为能够发现一个惊天动地的奥秘

原来只是平常的东西

并且习以为常的东西

完全颠覆了我的想象

就觉得有点忐忑，这点轻微的东西是让自己不自由的原因？

风 2020-11-12 08:08:40

你不要考虑太多

练习一下

体验一下

看看释放的效果有没有更深

我是无限 2020-11-12 08:08:51

有点不相信，觉得自己还是弄错了

好的，我去试试

2020-11-13 最觉察到最表面的是想要改变它，那你就释放想要控制

山石 2020-11-13 07:10:11

@风请问老师，我在看群里大家交流时，会有被忽略的感觉。这应该是想要被认同，我就释放想要被认同的感觉，对吗？

风 2020-11-13 07:10:28

可以

山石 2020-11-13 07:10:40

@风老师我的想要被认同，很强烈，经常会在大家里觉的大家看不到我，或者我不重要。这个是不是想要被认同？

风 2020-11-13 07:12:42

是的

如果你最觉察到最表面的是想要改变它，那你就释放想要控制

如果你觉察到想要认同，你就释放想要认同

2020-11-13 减肥

FREE🍃 2020-11-13 08:24:05

如果减肥的话，我该去释放控制嘛？

风 2020-11-13 08:24:14

释放对它的想要控制和认同，直到你感觉目标已经完全实现了

不是身体，是心理

情绪表上的那些情绪

万念俱灰、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静

俾斯麦 2020-11-13 08:24:23

是释放这些 还是三个想要

风 2020-11-13 08:24:34

最后是三个想要

对死亡的恐惧（想要生存）驱动了想要认同和控制，它们发展了九种情绪状态，这些情绪状态发展了成千上万个念头

因此，最后是只释放三个想要

当你把最底层的 NO.1 程序释放掉，会清空整个心智

山石 2020-11-13 08:24:50

请问，@风老师，想要吃东西，自己知道只是嘴馋不是饿，释放这个想要的张力感受可以吗？

风 2020-11-13 08:24:59

所以你现在是想要控制自己不吃？

山石 2020-11-13 08:25:01

对

风 2020-11-13 08:25:06

你能感觉到吗？

山石 2020-11-13 08:25:11

释放控制

想要的那种张力感受比较强，控制点感觉不强，要用头脑想一下才能感受到

风 2020-11-13 08:25:30

释放这种习惯的时候，你要小心不要做成压抑

如果你只是感受张力，实际上你没有去接触你的想要

你继续被想要控制驱动

所以，去感受到你的想要，然后你能立即体验到想要被释放后的感觉

它会让你附着的情绪一下子消散掉

山石 020-11-13 08:26:00

是分两种，可以感受想要，去释放，如果能感受到自己是在控制，感受想要控制点感受，释放控制。对吗？

风 2020-11-13 08:26:09

看看六步骤

你感受到现在的感受是想要控制还是认同，然后释放

如果卡住了，就释放对这个卡住的想要控制

山石 2020-11-13 08:26:16

是想要控制，这个明白了

Vera Wang 2020-11-13 08:26:37

@风请问如何区分释放和压抑？

风 2020-11-13 08:27:04

释放的感受很清晰

感受会离开，情绪会向上走

workbook 中有一个 feel good

如果在一次释放之后你没有感觉到更轻松、更快乐，那就是没有释放掉

Vera Wang 2020-11-13 08:27:19

@风一般释放需要多长时间？我没有释放成功过，越释放越生气

风 2020-11-13 08:27:40

释放需要多长时间？

释放一次大概需要十几秒

Vera Wang 2020-11-13 08:27:45

才十几秒

啊？我越释放感觉越混乱

风 2020-11-13 08:28:06

这是释放情绪

释放欲望只需要几秒

紫¹³ 2020-11-13 08:28:18

@风能不能把释放看成一个决定呢？只要决定就能释放？

风 2020-11-13 08:28:37

释放是一个决定没错，但建议用释放流程来决定

山石 2020-11-13 08:28:54

@风老师，我会在做任何事的时候去感受自己的感受，比如，在走路，天阴，我会感受到茫然，我再感受一下这个感受里还有什么，感受到寂寞，悲伤等，然后一一释放这些情绪。这样做对吗？

等回答[愉快]

风 2020-11-13 08:28:59

持续释放是对的

山石 2020-11-13 08:30:05

这种能上升到释放欲望吗？

风 2020-11-13 08:30:17

当然

芳菲 2020-11-13 08:30:18

顺其自然是不是想要被控制？

风 2020-11-13 08:30:21

顺其自然里面如果带着对可能不成功的妥协，那是还有情绪积压在内的

芳菲 2020-11-13 08:30:42

对，有妥协

风 2020-11-13 08:30:50

莱斯特说，你必须成为赢家，哪怕只是为了把那些潜意识中压抑着的反对程序拉出来释放掉

Susan　Lee 2020-11-13 08:30:59

@风请问下　释放想要后，情绪也是一层层的上升？　我释放想要感觉不出情绪能级变化但是释放情绪能明显找出对应的情绪

风 2020-11-13 08:31:18

释放想要的效果要深于只是在表面释放情绪

你可能需要一点时间慢慢掌握

不过不会太久

Susan　Lee 2020-11-13 08:31:25

那是什么感觉？　真正释放想要后

情绪释放我已经掌握了　就是释放想要　没有清晰的感觉

风 2020-11-13 08:31:48

我给你描述释放想要的感觉也没有太大作用

它会更深

因为它会同时带走在它之上的所有情绪

如果你感觉更浅，那就不是释放想要的感觉

Susan　Lee 2020-11-13 08:32:18

嗯嗯　就是当下有个情绪，释放想要后，这个情绪会走掉，取而代之的是什么？

头脑还是想要搞清楚

风 2020-11-13 08:32:40

当然是更高的情绪

feel　good

2020-11-13 性欲属于控制还是认可

Vera　Wang 2020-11-13 09:51:18

@风我有个问题一直想请教，我看到开悟的大师都是男性？请问女性是否可以开悟呢？

风 2020-11-13 09:51:25

据说由于社会的接受度的关系（一直以来是父权社会），女性大师更倾向于隐居

但是也不比男性大师少

梦和庄 2020-11-13 09:51:34

风，有个问题性欲属于控制还是认可？@风

风 2020-11-13 09:51:49

莱斯特说性欲是渴望爱在身体上的表达

性快感把爱的快乐限制在身体上

而爱的快乐要千百倍地大于性

Vera Wang 2020-11-13 09:51:51

@风那性冷淡还是属于万念俱灰吧

风 2020-11-13 09:52:06

看看你的情绪是什么就行

性欲和食欲一样，只是身体上的表达

玉兰 2020-11-13 09:52:15

所以说性欲也不是

要去除的了？@风我以前听佛教大师说阿罗汉已经没这方面的需求了

风 2020-11-13 09:52:19

性欲在你释放到一定程度会被释放掉

对肉体的认同被清空

“你没有落入到这六步骤的后续步骤，**因为你遗漏了第一件事——想要自由**——相反的而是去想满足自我，满足‘我’这自我感。去追逐在外部世界的美妙状态，当每获得一份的快乐，你就会得到一分接着又一分的痛苦。如果你看一下，这是如此明显。你认为一生中本来是最快乐的事情却给了你最大的痛苦——基本来说是异性带来的。当你向上移动（move up）时，你的性欲应该被释放，并且你将到达一个没有性，没有男女差异的地方。你会看到灵魂之间并没有‘男性’或‘女性’标签之分。”

这是释放后期才会发生的事情

玉兰 2020-11-13 09:52:58

我试了下这个释放，常人对苦受的情绪有排斥，所以大部分情绪压抑在体内，没得到释放，就是让这些情绪自然的走掉

风 2020-11-13 09:53:00

你现在不用考虑过多[傻笑]

2020-11-14 体感到底是情绪本身带来的，还是压抑情绪导致的?

倚天 2020-11-14 07:57:12

@风 体感到底是情绪本身带来的，还是压抑情绪导致的

比如伴随情绪的胸口发堵的体感

风 2020-11-14 07:59:13

感受中心的感觉是你压抑住情绪能量带来的

suppressed feeling

suppressed energy

倚天 2020-11-14 07:59:25

情绪平复了，如果还有体感，是不是表明那个情绪并没有释放，而是压抑下去了

是的，如果感受中心还堵的话，定然如此

风 2020-11-14 08:02:45

身体疼痛则只是警报

alarm

譬如你压抑了对死亡的恐惧

对死亡的恐惧就是想要生存

倚天 2020-11-14 08:03:16

释放了死亡恐惧就不会怕疼痛了吗？

想要生存实际上是在创造死亡，doing the opposite

因为想要等于匮乏

因此当你压抑了对死亡的恐惧时，你在身体上创造死亡

所以身体某个部位会发出警报

那就是疼痛

Roller 2020-11-14 08:04:26

想要安全实际上是反生存程序

风 2020-11-14 08:04:34

嗯，没有想要生存你就不会死

莱斯特说你可以永远把身体保持下去

倚天 2020-11-14 08:06:19

如果被针扎到还会有疼痛，是不是就还没有达到自由？

风 2020-11-14 08:06:20

莱斯特自由之后扭到脚也疼痛

这取决于你是不是回到世界上

倚天 2020-11-14 08:07:19

有疼痛就有程序

疼痛本身就是一个程序

Roller 2020-11-14 08:07:28

尤伽南达 维维卡南达

风 2020-11-14 08:07:58

这些感受是他自己放进来的

要不然他无法与人交流

自由之后，你可以选择放一个感受进来

身体不疼是可以做到的

这关乎水平

身体不疼、完美身体，这只是第二水平

更高的水平是让身体疼痛，但是不成为身体

莱斯特专门有一个前期音频讲这个

倚天 2020-11-14 08:14:00

被火烧的那种痛，靠忍受是绝对忍受不了的

风 2020-11-14 08:15:06

没有到之前，没法用头脑想象

对了，你们释放的时候，是不是感受到了欲望，还会回去看看自己是什么情绪状态？

或者看看对应事件

Roller 2020-11-14 08:16:18

偶尔会去看

不过一般看此时的想要

倚天 2020-11-14 08:17:17

你的意思是没必要？

风 2020-11-14 08:17:29

顺藤摸瓜。对应事件和情绪状态是藤，想要是瓜。已经摸到了瓜，就不要回去摸那个藤了

[大笑]

藤是帮你顺着摸到瓜的，你瓜都摸到了，还回去摸藤干嘛呢

倚天 2020-11-14 08:18:04

阿含经里面有比丘选择自杀证果的章节，你还记得吗？@风

风 2020-11-14 08:18:09

有啊

Roller 2020-11-14 08:19:19

就是我感觉所有情绪背后是想要认同和想要认同前面主要释放这两个想要也是可以的吧

风 2020-11-14 08:20:28

当然

莱斯特讲的就是这个

课程可能为了在短时间内把所有内容包含进去，把工具都给你，所以也提了想要安全

Roller 2020-11-14 08:20:50

当我害怕的时候更多的是想控制这个场景

风 2020-11-14 08:21:00

但是进阶班上，莱斯特一般让你先释放两个欲望

然后 go directly to the fear of dying

Roller 2020-11-14 08:21:06

这两个想要其实被一个东西想要生存驱动

风 2020-11-14 08:21:19

嗯

想要生存驱动想要认同，想要认同驱动想要控制

你想作为一具身体存活下来，所以你发展了对死亡的恐惧（想要生存）

为了生存，你想要别人的认同，你觉得这样就安全了

但当你寻求认同的时候，别人不给你认同，因此你就想控制他

想要控制和认同作为两个 basic feeling，发展了九种 emotion

这些 underlying emotion 发展了成千上万个 feeling

然后每个 feeling 发展了成千上万个 thought

从 about releasing 到 the way 都是这么讲的
另外就是 feel good 的 check
这是方法的第六步
很多感受，你不去看它的时候可能觉得还好，你觉得现在的状态很舒服。
但当你去看它，你真的不会叫它 good feeling
所以你真的不会把很多感受认为是 feelgood
你释放之后，觉得有点舒服
但是你问自己“do I feel good？”它不会是 feel good
所以你可以继续释放
你感觉不好，当然会有一个想要控制或者想要认同
你只是发展了从世界（想要控制和认同）中寻找快乐的倾向
你在世界中找的不是控制就是认同
所以想要控制和认同等于世界
这个莱斯特在 the way 里面讲到，而我在第一次闭关时就体验到了

我是无限 2020-11-14 08:34:42
很难想象就这么一点点想要的感觉，就形成了这个世界。
我释放想要好像也没有什么感觉
数量多取胜，而不是质量？[大笑]

风 2020-11-14 08:35:40
不是

我是无限 2020-11-14 08:35:59
那我之前完全误解了。我以为最后的想要是两个巨大的想要

风 2020-11-14 08:36:00
当你没有想要时，你的感官都不会往外流，感官都会自然关闭
会自发进入三摩地的状态
这是经常会有的
这时候世界就不在了

我是无限 2020-11-14 08:37:08
@风你释放想要有没有巨大的想要？
而不是这些微弱的想要？

风 2020-11-14 08:37:09
以前需要禅定来离开世界，现在不需要禅定
有很巨大的

风 2020-11-14 08:38:15
你释放想要感觉如果更浅，那是在骑自行车上还没"掌握平衡"

我是无限 2020-11-14 08:38
怎么找到？[捂脸]

风 2020-11-14 08:38:23
也就是说，你还没有体验到释放想要的感觉
释放想要是比释放情绪更深的
每一次释放想要，你会感觉很多情绪一起消散了
它带来的安静程度更深

我是无限 2020-11-14 08:39:41

能直接感受到情绪消散？

风 2020-11-14 08:39:49

嗯

我是无限 2020-11-14 08:39:50

我还没有过[大笑]

我想在应该还是处于找想要的阶段

2020-11-14 风谈道德经

芳菲 2020-11-14 12:28:10

亲们，我有个疑问，《道德经》说“天道损有余以补不足”——那一个人到“完美”、“无限”的境界，是不受这个天道的规律了吗？

我是无限 2020-11-14 12:29:32

@芳菲 这个只能问风 @风

风 2020-11-14 12:29:55

天之道损有余而补不足

人之道则不然，损不足以奉有余

孰能有余以奉天下，唯有道者

注意道德经章句里“天之道”和“人之道”相对

天者，牛马四足也

人者，落马首穿牛鼻

在先秦传统语境中，**天人之分**意味着**自然与人为**

自然会倾向于回偿

也就是你朝一个方向施加的力会反回来

如果有一个缺陷，它会被填补

如果有多余的事物，它会被裁剪

我是无限 2020-11-14 12:34:01

我怎么懂了

道德经竟然能够讲的这么清晰

风 2020-11-14 12:40:16

这只是通行本，参考经文以「帛甲」和「帛乙」为主，汉简用作校正，楚简仅供参考

芳菲 2020-11-14 12:40:43

那一个人拥有财富、名望、美貌、优秀的子女、幸福的家庭，这样在大家看来“圆满”的会不会被天道“剪裁”呢？

风 2020-11-14 12:41:26

当然会

金玉满堂，莫之能守

富贵而骄，自遗其咎

故曰为而不恃，功成而弗处

我是无限 2020-11-14 12:42:29

[捂脸]那老子应该开悟了吧？

风 2020-11-14 12:42:44

唯有功成不居，你不待在功业中

否则它一定会消失

风 2020-11-14 12:45:18

万物并作，吾以观复。

夫物芸芸，各复归其根。

归根曰静，是曰复命。

复命曰常，知常曰明。

不知常，妄作，凶

如果不知道事物的发生的消失（现象）是常，那么就会随意作为，它的结果就会是不好的

但是你无法保持无为，因为“宠辱若惊，贵大患若身”

何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身也。及吾无身，吾有何患

因为有身体，所以必然会“得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊”

因为你的一切反应会被“有身”激起

天使 2020-11-14 12:50:49

古时候那些功高盖主的被杀，是符合规律的？

风 2020-11-14 12:52:06

一些对道德经的个人理解

芳菲 2020-11-14 12:52:17

风老师，你的意思是一个人只要保持不被激起的状态，他的“圆满”就不会被天道剪裁？我这么理解的对吗？@风

风 2020-11-14 12:52:36

功成而弗居

没有一个自我在说“这是我做到的”

我是这样理解的

当你说“这是我做到的”，你就有所得，它就会失去

芳菲 2020-11-14 12:55:48

就像莱斯特说的——是上帝在做

风 2020-11-14 12:55:50

道德经还有一句 " 执者必失，为者必败 "

芳菲 2020-11-14 12:55:57

风太渊博了，洗耳恭听

赞叹

也就是说我们一可以达到完美而无需有损失，只要不是“小我”在做，是天道在做就 ok?

风 2020-11-14 12:56:09

让自我让路

自我感，sense of ego

如果结合莱斯特的说法的话，就这样讲

慧轩 2020-11-14 12:56:59

@风谢谢，终于能看见六步骤以外的东东，受益了

风 2020-11-14 13:00:06

你不会觉得是你做到的，不会觉得是你在做，你不是行为者

D 2020-11-14 13:01:08

我记得有个佛学大师在直播间里面被问过释放法，他评价说莱斯特的释放法一万种好，唯一的缺点容易让人有个“做者”身份，“我这个个体在做释放”@风

道德经中你可以看到很多古奥的说法

功成而弗居

再譬如对于相对性的说法－长短相形，高下相倾

芳菲 2020-11-14 13:01:15

对，二元世界，有好必有坏

能分享一下您是怎么具体释放阑尾炎好的吗？－释放疼痛感受背后的想要空置然后感觉－我没有阑尾炎？－是这个流程吗？@D

D 2020-11-14 13:01:29

那个佛学大师其实没看全，莱斯特说过，要释放做者身份

就是释放掉，对他的恐惧，抗拒和想要控制。@芳菲

然后你就会感觉到“完美”

2020-11-14 释放法是个简单的方法，容易掌握，很容易受益

Susan Lee 2020-11-14 22:25:58

风什么时候会出来说下他以后会去哪呢？

Roller 2020-11-14 22:26:13

我也不知道喽

Susan Lee 2020-11-14 22:26:22

回家之前 跟我们告别下

风 2020-11-14 22:27:06

我还没有自由，只是在持续释放，不要把我当成大师

释放法是个自立的方法

大家一起加油

Roller 2020-11-14 22:27:32

加油啊大家

临风听暮蝉 2020-11-14 22:27:46

加油！

Susan Lee 2020-11-14 22:28:40

@风 你离自由就差临门一脚了吗？

风 2020-11-14 22:29:09

只是我以后不会想要多发言了

因为能说的差不多了

大家都是一样的，没什么老师和学生
释放法是个简单的方法
很容易掌握，很容易受益

2020-11-16 只有在尤迦南达留下的机构里才能学到克利亚瑜伽呼吸

风 2020-11-16 23:52:17

我可以教你技巧啊，但是我没有传法的资格
你就不要用了，哪天你的家人朋友不接受释放法的，你可以教他们
一代、一代透过上师的传承者
把吸之息送入呼之息，把呼之息送入吸之息
有关这句的中文译本是有问题的
这里的息是 yama
如果你把双手虚握，留一个管道
形成一个长笛状
当你吹气时，会感到温热
当你吸气时，手会感到凉思
当你用口和鼻平均地吸气时，喉咙会感觉到凉意
当你用口和鼻平均地呼气时，喉咙会感觉到温热
将脊柱挺直，面朝东方太阳升起的地方，调整与磁极的对应
可以利用羊毛毯与大地电流绝缘
可以利用橄榄油滴在喉咙里来加深它对气息的敏感度
将意识集中到你的意识中心，即两眼之间的眉心
口和鼻平均吸气
吸气时舌头上顶，自然轻松扩张了喉咙
注意力放在自然发出的微不可闻的 aw 音上
呼气时，则注意力放在气息的微不可闻的 e 音上
当吸气的气流通过喉咙时，会有凉爽的感觉
当呼气的气流通过时，会有温热的感觉
初学者只能进行十四次**克利亚瑜伽呼吸**
否则产生的能量就会让人身体无法承受
十四下呼吸之后，生命力从心脏被释出
需要将注意力放在脊柱之上
这时候生命力就自然环绕着脊柱进行磁化
大脑结构也会被移动
《薄伽梵歌》之中所谓的吸之息送入呼之息，把呼之息送入吸之息
这里的息是对普拉那的控制
吸气和呼气的分开过程合成为普拉那控制法(pranayama)
借住阿潘(apan)（消除能量的流动）来阻止身体生长变异
当你吸气的时候，肺部扩张，氧气供应心脏活动
这时候把心脏释放出的一部分能量送入呼气二氧化碳就被清理，因此会释放出热量

寻常人的呼吸时，大部分能量被锁定在心脏里维持心脏活动
从而不能用于活化脊柱和大脑
口鼻均匀呼吸时会减轻心脏负担
心脏跳动会平息，频率降低
这会送入更多的氧气进入肺部，那个额外的氧原子将促进生命力的流动
以上的方法你只有在尤迦南达留下的机构里才能学到
从来没有人公布过
我也不知道直接说出来好不好

2020-11-17 三个结解释

玛丽海 2020-11-17 08:26:10

差点忘了,应该再加上三个字“我允许自己在 xx 天内仅仅通过释放就获得 xx 元或更多”

风 2020-11-17 08:28:45

这个是标准的 goals chart 制定方法
想要做目标释放的可以用这个
我也失败了六年

我是无限 2020-11-17 08:29:04

哪里？你过去不是三年之后就发现了新方法吗？

风 2020-11-17 08:29:20

没有持续释放就是失败啊
卡住了

我是无限 2020-11-17 08:29:44

那我们有没有可能也卡住几年？

风 2020-11-17 08:30:06

用六步骤，不会的

风 2020-11-17 08:30:06

我以前没有完全理解六步骤
后来理解之后上路就不会卡住了

我是无限 2020-11-17 08:41:28

会不会我们也没有理解六步骤？
所以你才觉得要等我们真正看到六步骤，要不然也会持续卡下去

风 2020-11-17 08:42:26

嗯，有一个从经验层面了解的就行了

我是无限 2020-11-17 08:42:38

经验层面到底是什么？

风 2020-11-17 08:42:40

这样他也可以解答所有问题
就像佛陀说的四圣谛第一转完成进入第二转
刚开始用六步骤
刚开始用六步骤的时候，你是不完整地在用它

我是无限 2020-11-17 08:43:42

我发现我确实想知道你说的这个到底是什么？

风 2020-11-17 08:44:01

是在利用六步骤导正自己的道路

我是无限

你可以详细的说一下嘛[傻笑]

风 2020-11-17 08:44:03

可以啊

其实我昨天详细说过一次

「大德！所谓明丶明者。大德！云何为明耶？云何为随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

风 2020-11-17 08:44:40

「圣弟子！苦、苦思惟，集······灭······道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黑口慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

莱斯特:对,那是第一步,而且是方法的第一步,不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它,改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”,因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”,如果你做到了,你的行为接下来就会是:调转你朝着世界的方向，专注回你(you)自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个如果你看得懂文言文，你会发现是一回事世界。

可以对照看看

我再简单地解释一下

你之所以会在这个世界追求快乐，原因是什么？

风 2020-11-17 08:46:33

因为你在经验层面错误地以为世界上有快乐

因此莱斯特让你 discover,这个世界等于 miserable

因此莱斯特让你发现，这个世界等于悲惨的

完全体验到这一点，会发展出一个智能，这个智能佛陀叫做见苦

见苦之智

接着你会见到苦之成因

世界之所以痛苦，是因为你的贪恋和嗔恨

只要它们熄灭，你的痛苦就会完全消失

所有快乐都在你的内在

这个了知、这个智能，佛陀叫作苦集之智

以及苦灭之智

知道世界是痛苦，知道痛苦如何形成，知道痛苦如何灭，这构成了一个正确的观

察

佛陀称之为“正见”

或者叫“明”和“圣智”

以正见为先导，整个道路的八个部分都呈现到你面前

佛陀称之为出世间八圣道

方向开始调转

这在六步骤里，就是达到了第一步

所以，六步骤一开始是操作指南

我是无限 2020-11-17 08:52:47

贪恋和嗔恨就是想要控制吗？

风 2020-11-17 08:52:48

等你真正完全契合第一步时，是带着你走的

「贪恋」和「嗔恨」是你的欲望的两个方向

就是三个想要

如果你真正做到第一步，你的每一个抉择和行动，都会自然趋向自由的方向

风 2020-11-17 08:53:57

莱斯特:对,那是第一步,而且是方法的第一步,不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了，你的行为接下来就会是:调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

风 2020-11-17 08:54:32

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

风 2020-11-17 08:54:47

到了这里，你的每一个选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察就会自然地转向

与无漏思惟相应

无漏是古译，意思是完美的、无缺憾的

你不再不完美的世界里寻找快乐

于是全身心地、自然地在每一个抉择里调转方向

所以达到六步骤的第一步，这其实已经是佛教里面所谓的初果圣人、预流果、入流果、慧解脱

已经进入圣者之流

你会自然断除三种结

第一个结是疑结

由于整个道路呈现在你面前，所以你断除了所有疑惑

第二个结是身见结

由于见到世界的缺陷，你不会在任何地方寻找"我"，不会以为身体是"我"

第三个结是戒禁取结

由于看到一切的来源，你不会再升起仪式、外在的力量有效果、不会再生起它们能够导向终点的想法

同时你的有可能进入恶道的业力完全被清除

到这里，是第一步完成的结果，剩下五步会自然掉入你的经验中

除了在 the way 里，莱斯特在别的音频里描述的“做到第一步，你的每一个行为都会是趋向自由的”也是一样的

Go All The Way 2020-11-17 09:05:28

昨晚我的疑结出现了，我熬夜看自传，没有持续释放，因为我开始怀疑释放法，开始怀疑自己，开始怀疑风的成就

然后我今天起不来床，好累，没有前两天那样一起来就持续释放，我现在也有点卡住了，在 agf 里

风 2020-11-17 09:06:48

在真正进入六步骤之前，有疑惑都是很正常的

这些是反反复复

Go All The Way 2020-11-17 09:07:13

但是这个卡住不像以前那样了，以前我觉得自己没有办法，今天我知道我可以用第五步

风 2020-11-17 09:09:14

因为在道路呈现之前，你不会真正断除疑结

在道路呈现之后，信根建立，古代的译法叫不坏净信

实际上就是第二步的达成

因为你没有看到，你当然会怀疑啊

2020-11-17 通过释放考成功一次，你就会去做释放

风 2020-11-17 10:32:54

这里面不要误会，因为释放法里面的调转方向的方式是通过不断确认你的 gain

你通过释放获得好处，你就会想释放

比如你今天要考试

你以前有努力复习考成功的经验，你就会努力复习

可是如果你通过释放考成功一次，你就会去做释放

你要确认自己所有的 gain 都是来自释放

get everything by releasing only

一开始获得好处很重要

让 gain 支持你获得更高的 gain

简单地说，只有当你见到世界=痛苦、所有快乐都来自内在时，你才会转向

才会达到第一步

只要你还认为世界上有快乐，你就会停下来去追寻

dj 2020-11-17 10:36:36

简单地说，只有当你见到世界=痛苦、所有快乐都来自内在时，你才会转向

风 2020-11-17 10:36:42

经常听音频和看视频的话，应该会见到莱斯特经常问两个问题

一个是“你们有没有体验过内在 picture 改变，外面马上改变”

另一个是“你们有没有发现所有快乐都是来自内在”

你真的只有 discover 到这一占你才会做到第一步

在《阿含经》这种古典里，它就被表述为见苦、见苦集

但是莱斯特用白话随口说出来，你会忽略

所以调转方向真的不是通过喊着“我要自由”的方式

而是一点确认你的 gain 来自于释放

风 2020-11-17 10:38:58

没有什么在六步骤之外

你不能只是抗拒世界，厌恶世界

这样是没有用的

不幸的是，大部分人喊着“想要自由”时，他们压抑的是对世界的厌恶

但厌恶和贪恋是一回事，它们是欲望的两个方向

你必须真的在经验层面做到第一步，才会起作用

通过不断释放

不断确认你的收获

确认你的快乐来源

OK，释放吧，从获得一点好处，到获得所有好处。也没什么其他要说的了[大笑]

2020-11-17 “世界中有快乐”时，会下意识去寻找快乐

ZOEY 2020-11-17 11:18:02

@风这两天释放体验到，想要的东西其实让我有很多抗拒，不想要的其实我感到有“好处”，外界的这些想要/不想要的东西，是因为我赋予了它意义，都是幻象。请问下一步如何进行？还要继续目标流程等，去拉出更多的反面程序吗？

风 2020-11-17 11:19:42

如果你有想要的，你就去做到

这就是莱斯特教你的

你获得越多，你越能发掘快乐的真正来源

ZOEY 2020-11-17 11:20:24

去行动，真正实践破除那些负面的，而不是停留在意识到的层面，对吗？@风

风 2020-11-17 11:21:54

真正做到的时候，你根本不用思考这个问题

你不用思考你想要自由还是世界

你接下来的每一个行为和抉择都会自然趋向自由
可是当你依然保留着“世界中有快乐”的可能性时，你就不会做到
你会下意识地去其他地方寻找快乐
这就构成你的目标
你要用这个目标把程序勾出来
实现它

风 2020-11-17 11:23:39
你才会发现它一直在运作你
你的方向才会真正调转
第一步不是口号
六步骤是一个非常完美的地图
你需要通过释放确认自己的所得，直到你发现所有快乐都来自于一个东西——无限存在

ZOEY 2020-11-17 11:25:05
那么所谓做到想要的，这个想要，还是朝向世界的方向啊

风 2020-11-17 11:25:39
发现如莱斯特所说，the world is completely miserable
如果你压抑它，它就一直在里面影响你，你就永远做不到第一步
当你达成它，你会发现你没有获得想象中的快乐
这时候你会勾出下一个目标，下一个对世界的想要
当你再达成，你发现你还是没找到你想要的快乐
于是你的欲望会到再下一个目标
你会不断上升，不断确认快乐的来源
直到你体验到所有快乐的来源是你“心智安静下来,让内在的无限存在显现了更多”
你的方向就会调转
这就是彻底完成了第一步
自由就变成了你的唯一目标
接下来，如莱斯特所言，你会自动掉入后五步
就是这样[大笑]

战略 2020-11-17 11:30:49
@风意思就是还是先要通过释放达成三大欲望吗？
获得想要的一切？

风 2020-11-17 11:31:26
不是达成三大欲望，是达成你以为能带来快乐的目标
如果你压抑它们，你不会达成第一步，永远不会

2020-11-17 如果是一个伤害他人的目标，在释放中，它会被矫正

standlight 2020-11-17 12:35:50
我不理解，目标如果是不符合一般社会规范或道德的，也可以吗？

风 2020-11-17 12:37:42

实际上如果你释放掉你“非爱”的感受，你不会选择去伤害别人
你会看到那是愚蠢的，因为伤害别人等于伤害自己
如果是一个伤害他人的目标，在释放中，它会被矫正
你会换一个你真正想要的目标

standlight 2020-11-17 12:39:20

@风 你的意思是目标可以自由设定，释放会导正？

风 2020-11-17 12:39:52

嗯，**释放会让你接触到你内在的真正本质**
释放后的结果，所有人都会是受益的
它不会是那种损害别人来获得的模式
欲望只是想要控制和认同
这些“非爱”的感受被释放，你只会接触到平等的爱
你会做出最正确的决定
莱斯特称之为“内在指引”或者“直觉”
这种天然的能力只是被情绪遮蔽了
任何头脑做出的决定都不可能比它更正确

2020-11-17 对第六步的重视让我真正步入了持续释放

风 2020-11-17 18:52:49

靠六步骤
从六步骤开始，从六步骤结束
用你的 gain 确认你的方向
持续释放变成你的“任务”了，这不好
持续释放是因为每一次释放都有好处
这是第六步说的，每一次释放都更轻松、更快乐
你感到很好，所以继续释放下去
如果你只是强迫自己释放，你会停下来
你进行不下去的
因为你一边在压抑你对世界的欲望
我的方法就是我不停确认自己的 gain，以及自己的方向

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？
那么这个从释放中能不能获得呢？
可不可以试一下呢？
不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放
如果你说“我行，我必须释放，我不能听音乐”，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了
你显意识和潜意识在拉扯
你不去看它，这不会成功
你实际上不用享受任何东西
you don’t need enjoy anything, be joy!
写下你认为可以带来快乐的可能性

你认为哪些地方有快乐
不是理智性的
是你实际在哪些地方寻求快乐
如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的

你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放😃
让我详述一下莱斯特最喜欢的教导，get everything by releasing only

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？
这是你实践的方式
你选择去释放
有时候你可能一下午做别的事，不释放

那是因为潜意识在寻求一些东西
你没有办法强迫自己释放

你要看到你在寻求什么，并且问自己“我能从释放中获得吗？”，看看哪种方式更轻松容易，更快乐

从而选择释放
这就是为什么我说成功经验是重要的
你得先获得好处
没好处你不会做的，这就是你的心智
它会想尽办法逃避释放、抵触释放
我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放

【图片】
【图片】

为什么很多人一释放就想要睡觉？
很简单，因为相比强迫的释放，睡觉让你更舒服
心智总是倾向于做更舒服的事
这就是「莱斯特」为什么总是要你确认你的 gain
这点很重要
第六步不能被忽略
所以，你得不停获得好处
从每一次释放开始
每一次释放，你都要感觉更好才行

你这样才能做下去
一旦发现强迫、努力，你要马上放轻松
释放想要控制
如果释放比睡觉更让你舒服，你就自然倾向于释放
这真的很简单

所以我说你没看到完整的道路，自然会有疑惑
如果你经验了六步骤，你就会知道它的完美
「莱斯特」的所有指引都是关于它
没有它在身边，你偏离道路是不自知的

2020-11-17 逃避时，你只要注意到你在逃避，下一个释放的决定。释放你对感受的想要改变

倚天 2020-11-17 20:30:11

@风现在有时还是想逃避，释放需要用力克服逃避才行，去释放想要控制逃避，然后有点不知道如何进行了

风 2020-11-17 20:30:15

不用

倚天 2020-11-17 20:30:11

这个时候确认 gain,感觉也不明显

风 2020-11-17 20:30:30

release takes no effort
zero
看到沉重的感受，你会不舒服
但是释放之后你会很舒服

倚天 2020-11-17 20:30:11

那逃避时如何继续呢？

时代万物互联 2020-11-17 20:30:23

找不到感觉呢，@风

倚天 2020-11-17 20:30:25

这就是近几天造成我会停下来的原因

风 2020-11-17 20:30:36

逃避时，你只要注意到你在逃避，下一个释放的决定，你就可以释放了
vague feeling
释放你对感受的想要改变
这是第五步

时代万物互联 2020-11-17 20:31:42

今天释放的，晚上让我烦躁。

倚天 2020-11-17 20:32:46

@风好的。面对沉重的感受，释放会好些，但是它一次次浮现，我就会挫败，愤怒

慧轩 2020-11-17 20:33:57

@风释放太久，释放不干净怎么办呢，这次释放完了，明天再感受，还有

风 2020-11-17 20:34:00

可以一次性把它释放掉

倚天 2020-11-17 20:38:11

于是就会想逃避
如果你反复释放，它会反复出现也是正常的
因为一旦你停止释放，感受就会发展更多的感受
就像树木在生长

慧轩 2020-11-17 20:39:52
我的意思感觉干净了，也很愉悦了，下次感受还会有

倚天 2020-11-17 20:39:55
如何可以一次性释放掉呢？那如果一次次浮现，是胶着了吗？

风 2020-11-17 20:40:04
莱斯特有说过，在愉悦的状态继续释放
dig down
在愉悦的状态下，你更有能力接触到更深的被压抑的感受
趁这个机会继续释放

两个人 2020-11-17 20:40:15
@风也有一段时间好多了，但是嫉妒又出来了

风 2020-11-17 20:40:19
才可以一次性释放掉
否则你只是在不断地反复达到愉悦，然后掉下来，然后再达到愉悦
那到底什么时候才算释放完
去看那篇 get high to release,里面有谈到这个问题

两个人 2020-11-17 20:40:38
很难释放掉一个问题！但是生活也能改变

风 2020-11-17 20:40:40
当你释放完的时候，这个问题就让你的心智中彻底消失。
它不会再出现。

2020-11-18 释放法的情绪释放跟很多心理治疗和其它修行方法到底有什么不一样呢？

倚天 2020-11-18 03:51
很多心理治疗和其它修行方法也都讲情绪释放，释放法的情绪释放跟它们到底有什么不一样呢？

Roller 2020-11-18 03:52
那个叫心里缓压
只是暂时的让你感觉好
释放法是让你根除情绪程序不让他继续控制你
所以释放法是真正让你做情绪的主人
是啊。你越陷入故事就是在万念俱灰
倚天 2020-11-18 03:57
引导者甚至直到对方完全释放了都不知道他释放的到底是什么事情，引导者不用问对方是因为一件什么事情而烦恼

Roller 2020-11-18 03:58
所以我也慢慢发现大家是真的不愿意放下自己的宝贝。那个痛苦的感受

因为一旦放下。我就不能让别人相信自己有多惨惨惨了

倚天 2020-11-18 03:59

心理咨询师得了解你很多隐私，释放法引导者完全不用了解你的情况

@Roller 你得讲清楚释放法到底是如何根除程序的

Roller 2020-11-18 04:24

我不想讲清楚。我只能越来越体验清楚

倚天 2020-11-18 04:24

我们到底是怎么编程的？

Roller 2020-11-18 04:25

我只想当个小学生听话照做

我要对自己有耐心 真正简简单单的去释放

我要给你说这些。我也可以给你写一篇论文出来了但是他对于你释放没有一点用你不去经验只是听我说，毫无益处

就像风给我说的六步骤一样。他给我们说很多遍 我们没形成经验 就理解不到

简简单单的去做，验证就好了

你到底想要的是什么？谈论自由？可以啊！我可以边释放边跟你谈论[捂嘴]

Roller 2020-11-18 05:13

风 我有慢慢理解昨天你叫我们写我们从哪些方式寻找快乐。当你越来越多的发现通过释放发现释放带来的快乐愉悦大于其他所有方式，你就能更多的做释放，这就是第六步的重要性，你更能倾向于去做更多次

因为下意识在世界寻找快乐的倾向太沉重了，必须通过好处慢慢调转方向

风 2020-11-18 05:16

是的

Roller 2020-11-18 05:16

感觉每天都在一定程度的成长

太棒了。收获笔记本真的太重要了[捂嘴]

我要慢慢调整惯性了

我也要把这个写进我的收获里[大笑][大笑][大笑]

Roller 2020-11-18 05:33

而且你检验你每次释放是否正确 就是看黄金六步骤的第六步，一定是符合六步骤的第六步，当你每次，我说的是每次，每次释放更开心更愉悦了，你就会想去做释放，清楚垃圾！

而这个时候收获笔记本就体现出了价值，当你释放没有动力的时候，看着它，复习它，原来我从释放中获得了这么多好处

你就会继续调转方向，进入六步骤!。黄金六步骤是这么用的！

不是用第一步喊口号来逼自己，控制自己的，那样只会适得其反！莱斯特说你想要的你就去得到，原来他就是想让你正式进入黄金六步骤

我们市面上教授的都是误导

你做百次 千次 你就能更开心更快乐

为什么不去做呢？
你要让我相信你什么？你都没在做
释放就好
我不想说这些
我只想说六步骤
依靠他检验
我只想去给到你动力
我翻译情绪引导视频的时候
我也找不到释放感觉
我看到群里面的个个体验很好。我也很急呀
好的
期待你飞起来

Roller 2020-11-18 06:50
你不用清晰。你就慢慢练习
你在继续控制让这个感觉清晰
说了判断你释放的标准就是第六步第六步
黄金六步骤有说释放体验玩清晰吗 要特别明显吗？要从胸口出吗？
为什么还让想要控制的程序驱动你
你做百次千次 你就能更开心更快乐
为什么不去做呢？
你要让我相信你什么？你都没在做
释放就好
我不想说这些
我只想说六步骤

2020-11-18 释放想要控制，控制感就会自然显现

风 2020-11-18_18:31
释放想要控制，控制感就会自然显现
控制是好事

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。
宇宙的每一个原子都能听你的

这是莱斯特说的

2020-11-19 情绪是如何形成的？

一曼 2020-11-19 10:12:18
@风 风，我想请问一下，情绪是我们用各种感受在头脑中编故事所形成的？还是

情绪发展出感受呢？释放一种特定的情绪，相当于释放它下面所覆盖的N中感受，这样理解正确吗？

风 2020-11-19 10:14:10
这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion)的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

最基础的部分是你的No.1　程序

1. 心智是你思想和感受的总和
2. 感受驱动所有的思想
3. 一种情绪（emotion）涵盖在它之下的所有感受
4. 两种基本感受（想要控制和认同）涵盖在它之下的所有情绪
5. 以上这些都被一种最基本的感受——想要生存（对死亡的恐惧）所涵盖
6. 因此一切感受都是"生存程序"，一切思想都是围绕着维持我作为一具身体而生存

@一曼总结完毕

2020-11-19 释放无聊还是释放万念俱灰呢？

corldraw 2020-11-19 10:18:11
@风你好！是释放九种情绪还是释放九种情绪下面的小的情绪？
比如无聊，是释放无聊还是释放万念俱灰呢？

风 2020-11-19 10:18:20
释放万念俱灰比释放无聊更高效
释放万念俱灰底层的想要控制和认同比释放万念俱灰更高效
莱斯特有提到他所发掘出的这一方法区别于任何传统已有的方法

灯笼 2020-11-19 10:19:36
@风知道，这个释放法更适合我，但理解上深入了
会拓宽

风 2020-11-19 10:19:44
同样的还有尤迦南达对 「涅比卡帕」三摩地的诠释
它实际上也吻合了六步骤

金色 2020-11-19 10:19:50
@roller这是一个人用释放法后的
体悟

灯笼 2020-11-19 10:19:55
这两个我就没接触过了，我只接触过佛法与道德经还有基督这些了

风 2020-11-19 10:20:10
不过在我不会过多谈论这些，简单地释放就好了

加油

Roller 2020-11-19 10:20:29

这并不是 他的故事我看了几遍他连六步骤的第一步都没达到

我们用莱斯特的教导来定位觉醒，就不会把路上的风景误以为终点

莱斯特形容的终点有几个词

一个是 imperturbability,不可能被任何人事物打搅到的绝对平静

（他还解释了用梵文讲叫 nirvana、涅盘）

风 2020-11-19 10:50:14

另外一个描述更好理解一些

roller 2020-11-19 10:50:20

还有就是:无所不在无所不知无所不能

风 2020-11-19 10:50:25

all-knowing, all-powerful, all-present

全知、全能、全在

觉醒的位置在这里。当你到达这里，你才是无限存在（infinite beingness),其他的都只是体验而已

灯笼 2020-11-19 10:50:30

嗯嗯明白了。很受益。谢谢

2020-11-19 停留是万念俱灰，用力是恐惧

dj 2020-11-19 10:51

我没理解 roller 老师说的，停留是万念俱灰，用力是恐惧。

风 2020-11-19 10:53

你找找停滞不前和用力过猛在哪里?

dj 2020-11-19 10:54

@风好的，我慢慢体会

风 2020-11-19 10:54

情绪表上找一下

紫 2020-11-19 10:55

停留像不想改变，拒绝改变，用力像迫切想改变

风 2020-11-19 10:55

先允许自己烦躁

然后你可以在那个当下释放，也可以在过后释放

dj 2020-11-19 10:58

@风我试过，当下释放不了。

过后感觉又不那么强烈了

你总是可以释放的

如果卡住了，你可以释放想要改变

那会让你感觉好受些

如果感受不强烈，你觉得你压抑了进去，想要去感受到之前那种强烈的感受，你也可以释放想要改变

Roller 2020-11-19 13:51

第六步是你每次释放的检验标准

feel happier and lighter

身体反应是身体反应，当你对身体反应有什么害怕啊，担忧啊，疑惑啊，这才是 你的感受这么讲有让你清晰么

所以打嗝放屁不是检验释放的标准再次强调下。你每次释放感觉变得更快乐更轻松那才是对的

如果没有。就请多练习、多练习

我不能为你们练习

释放真的很简单不会就请多练习。公众号你要的学习内容全都有

不用过度关注体感，放下它，继续释放，你可以感觉更 high

释放课程里没有提及什么 physical reaction

Roller 2020-11-19 14:00

it's just about your now feeling

感觉好就是感觉好，感觉不好就是感觉不好，身体反应因人而异。继续释放吧

2020-11-20 每一个发明方法的大师都是从三摩地中获

风 2020-11-20 19:33:06

你会发现，所有发明方法的大师起初用的都是这种智性方法

因为一种觉醒的技巧不是能够“碰巧”被发现的

它一定要具有强烈的意愿，以及持续的自我探索

莱斯特发现释放法的过程，就是他专注自我探索的过程

所以，任何人经由头脑发明的方法都不对

方法只有可能在一种情况下被发明出来

那是高度专注的自我探索

那事实上是在与神合一中才会发生的道路的呈现

风 2020-11-20 19:37:09

当我刚开始探索时，我对形而上学或觉醒之路一无所知。实际上当时我反对所有宗教，所有形而上的东西，我认为这些都是胡扯，只有弱智或相信童话的人才相信这些。

But it was only because of the intensity of the desire to get the answers, I had to have the answers, that they began to come, and they came relatively quickly. Over a period of three months time I went from an extreme materialist to the opposite extreme: the material is nothingness and the spiritual is the All.

但是正因为对得到答案的强烈渴望，让答案在相对较短的时间内自动呈现。仅仅过了三个月，我从一个极端的唯物主义者走到另一个极端。物质什么都不是，灵性才是一切。

The wish to get the answer was so strong, that in spite of my mind being one of the noisiest of minds, the answers began to come. I automatically fell into things (I knew no words for them) like samadhi. I would concentrate on a question with such intensity that I would lose awareness of the world, lose awareness of this body, and then I would be aware of just a pure thought, the thought itself would be the only thing existing in this universe. That's absorption when the thinker and the thought become one. One loses consciousness of everything but that one thought. That's a very concentrated state of mind and the answer is always discovered right there.
对得到答案的渴望如此强烈，以至于即使我的头脑不是一般的吵闹，答案也依然到来。我自动地进入所谓的三摩地（当时我并不知道有相应的词汇）。我会专注在一个问题上，对答案的强烈渴望让我忘记了这个世界，忘记了这具身体，我只知道这一个念头，这个念头是这个宇宙唯一存在的东西。专注能让思考者与念头合二为一。你失去了对一切的意识，只意识到那一个念头。这对头脑来说是非常专注的状态，你会发现答案就在那里。

I started with What is happiness? What is life? What do I want? How do I get happiness? I discovered that happiness depended upon my capacity to love. At first I thought it was in being loved. I reviewed my life and saw that I was very much loved by my family and friends and yet I was not happy. I saw that was not it. Continuing, I realized that it was my capacity to love that gave me happiness.
我从“幸福是什么”、“生命是什么”、“我想要什么”、“如何才能得到幸福”开始。我发现幸福取决于爱的能力。一开始我以为幸福是被爱。但当我回顾我的一生，看到即使我被我的家人朋友们爱着，我也依然不幸福。我知道幸福不是被爱。于是我继续，直到意识到正是我爱的能力才让我幸福。

The next question was What is intelligence? I persisted until Ah! I saw it! There is only one intelligence in the universe and we all have a direct line to it.
下一个问题是“智力是什么”。我探索着，直到“啊！我明白了”！这个宇宙只有一个智力，我们每个人都有一根线通往它。

Then I worked on responsibility and discovered that I was responsible for everything that happens or happened to me. Creation was something I created! 接着我开始探索责任，发现我对一切发生在我身上的或者已经发生过的都负有责任。我就是那个创造者。

风 2020-11-20 19:37:52

每一个发明方法的大师都是从三摩地中获得的，头脑不可能发明一个能够觉醒的方法

因此当海尔想要用自己的头脑改善技巧时，他不可能成功

伯利恒之星 2020-11-20 19:38:37

哇，这段话现在看起来好清晰哇

之前好多都没注意到

风 2020-11-20 19:39:49

自传中一笔带过了

让人以为他是仅仅是用头脑回忆了一下幸福的时刻

伯利恒之星 2020-11-20 19:40:27

成功之后才明白自己用的方法

风 2020-11-20 19:40:33

但他做这个的时候高度专注，事实上不经意间达成了三摩地

他不断从中取得启发

才发明出了这个方法

2020-11-20 怎么突然确证六步骤的？

风 2020-11-20 21:11:16

释放什么都能做到

让它成为你的体验

闭关释放的过程，我还实现了好多目标

不过我没有用目标表格

我只是把我想实现的列了出来

然后不停释放，之后发现大多数都达成了

Roller 2020-11-20 21:14:03

闭关的时候你已经踏入第一步了吗?

风 2020-11-20 21:16:07

后来那次确证了六步骤

确证六步骤那次我知道有些东西彻底发生了转变

我是无限 2020-11-20 21:18:06

你是怎么突然确证六步骤的
后来突然意识到那是「阿含经」里的预流

风 2020-11-20 21:18:33
再之后看了尊者的解释知道那也是瑜伽里的 「涅比卡帕」三摩地
确证是达成第一步
只有达成第一步你才能断疑
断疑才叫“确证”
整个道路会呈现在你面前
你直接知道接下来该怎么走到终点
一个直接的知道，不需要通过思考
然后你发现，你的每一个行为不可能往自由的反方向走了
这个改变流向的感觉是非常明确的
你是说直接知道六步骤吗？

我是无限 2020-11-20 21:20:55
@风嗯
连续释放了多久
我释放了一个星期不到
一直闭关释放一个星期？

风 2020-11-20 21:22
持续释放
嗯
我的持续释放不是呆做在那里逼自己释放
我写了很多目标在上面
我的心理活动是验证
当时我是这样的
我做一次释放，然后感觉到很好
我就会说，再释放一次，会不会感觉更好
自己对自己说
验证一下第六步

风 2020-11-20 21:23:52
然后我卡住了，我就说，验证一下第五步吧
释放一下想要控制看看到底会不会变好
一看，哈哈，果然顺畅了，好开心
继续再释放一次
所以整个过程其实挺有趣的
不是很多人想象的坐在那里苦修
大概持续释放了几天之后
我已经感到很快乐了
这时候洞见自然冒出来
我就直接知道快乐的唯一来源是什么
然后当你用感受遮住它时，那就是痛苦

风 2020-11-20 21:27:12

痛苦就是限制你的无限存在
这个领悟一发生，我立即感到有些东西改变了
释放变得很主动，不需要任何那些纸上目标的勾引
就是不停释放、不停释放
然后就到了我说的那个点
和整个心智一下子抽离了
感觉心里使用的所有力量全部往内走
就那么一瞬间，感觉整个身心都转向了
然后后面的步骤就一下子全知道了
我当时以为那些经验是个体化的，所以很多没细说
比如我身体压力卸下时突然完全放松挺直
现在我知道这是必然会发生的，因为这是进入三摩地的先决条件
也是达到 「涅比卡帕」三摩地的前面几支中的一支

风 2020-11-20 22:05:11

我深入到了内在最后一点限制

天成 2020-11-20 22:05:20

是分离感吗？

风 2020-11-20 22:05:29

嗯，是分离感
然后我保留刚好能 hold 住分离感的那一点点死亡的恐惧

2020-11-20 风与天成 — 风现在的状态怎样呢？

风 2020-11-20 22:10:29

接着我重置了《阿含经》
我重置了《圣经》
重置了吠陀经典

天成 2020-11-20 22:11:11

你现在的状态怎样呢？

风 2020-11-20 22:11:40

清理了所有物质世界的业力

天成 2020-11-20 22:11:54

可以瞬间物质化吗？

风 2020-11-20 22:12:07

我没有试过
我只做过一次物质化的实验，那就是水
清除物质世界的业力事实上是我看到我们所谓的梦境比物质世界更真实
我看到我关于它的种子消失了
伴随的是性欲的消失
男性和女性没有任何区别
不过我也知道我保留了星光体的业力和因果体的业力

2020-11-20 风与天成 — 如何可以更快速地走向自由？

天成 2020-11-20 22:58:26

我想请你给我建议

如何可以更快速地走向自由？

风 2020-11-20 22:58:47

持续地用它，把它用到极致

我给不出更好的建议了

我强烈建议你在**每一件事情上用它**

利用那些目标

利用不断地获得来促进自己释放

来提升释放的动力

如果你习惯于在你的每一个目标上用它，

你很快就能走到那个地方

天成 2020-11-20 23:00:03

嗯

风 2020-11-20 23:32:55

我会花半天时间走完全程

天成 2020-11-20 23:33:42

你现在的状态，花半天时间就可以走完全程？

风 2020-11-20 23:33:49

嗯

因为我是在按住分离感而已

因为实际上现在无法往回走

天成 2020-11-20 23:34:22

这样不累吗？

风 2020-11-20 23:34:32

需要消耗一些努力

天成 2020-11-20 23:34:36

按住分离感

风 2020-11-20 23:34:51

因为实际上真正达到第一步后，贯彻后面五步是很自然的事

我不会留太久

我也按不住太久

2020-11-20 风与天成 — 风是如何真正做到达成第一步的？

天成 2020-11-20 23:37:13

你是如何真正做到达成第一步的？

风 2020-11-20 23:37:34

贯彻六步骤

用第六步的 gain 来促进第一步

它是一个完美的过程

你平时在世界的所有地方寻找快乐
它会形成你的主要目标
但是当你通过释放来收获，你会越来越发现快乐的来源
直到你发现快乐的唯一来源是你内在的无限存在
你就会失去所有的外在目标
你的整个方向就会调转
会达到第一步
当你达到第一步时，就会掉入后五步

2020-11-22 风学释放法的经历体验

倚天 2020-11-22 19:07:11

@风我请你写自传你不感兴趣，详细讲讲你学释放法的经历体验可以吧，这也是总结你的“苦灭道迹”

风 2020-11-22 19:07:29

这可不是「苦灭」道迹

倚天 2020-11-22 19:08:26

我觉得是
释放「道迹」可以了吧
那年接触的？
当时为什么要学释放法？

风 2020-11-22 19:09:37

应该是 2014 年

倚天 2020-11-22 19:09:45

佛法学的那么好，为什么要尝试释放法？

风 2020-11-22 19:09:50

其实 2013 年就看到了 letting go 的电影
那时候看到的是三重欢迎
没太在意

【风的聊天记录

风 2020-11-18 16:11:27

禅定的感觉很好，不过它给我的感觉像是一种逃避
我集中注意力到一个特定的目标上
我不知道为什么这样做
只是专注在一个对象上，烦恼很快就远离了
身体变得轻安，心理变得喜悦
从其中出来时，会有难以言喻的镇定感
心与对象之间建立了稳固的联系
从其中出来时，会有难以言喻的镇定感
带着这种镇定去思考任何问题，答案都会很快浮现
我就是以这样的方式去解决学业的

但是当情绪涌现的时候，有时候我发现自己没有办法镇压住
有时候环境不允许我进入禅定
我感觉被什么东西支配了

就是那种被内在力量推着走的感觉一点都没有消除
我只是在镇压它们
当我学了释放法之后，这点尤其明显

于是我就彻底放弃了禅定的修习
我知道那不是我要的正确方向

】

这是我为什么放弃禅定
放弃内观是在后来，再晚一些时间

倚天 2020-11-22 19:11:00
为什么放弃内观？

风 2020-11-22 19:12:15
因为亲身体验到释放法的效率更高
而且并不是我「内观」修的不好导致的
因为师兄们都认为我「内观」修的效率经很高了
就真的是方法上效率更高

倚天 2020-11-22 19:13:50
有「禅定」基础修「内观」当然效率高
是体验了释放法才放弃内观的

风 2020-11-22 19:14:16
嗯
我在修行上面是个实用主义者

我是无限 2020-11-22 19:15:36
我来写？那得等到且十年以后。我就写「我与风一起开悟的日子」[大哭]
我觉得真的不重要，开悟才是最重要

倚天 2020-11-22 19:16:09
你「内观」修得那么好，为什么还要去体释放法，仅仅是因为好奇吗？@风
我是无眼 2020-11-22 19:16:28
我自己开悟才是最重要的。别人的过往，要这个干啥[大笑]

风 2020-11-22 19:17:30
在葛印卡内观上，我感觉进步有些缓

我去问老师证果的间题，老师说“don’t expect”

我是无限 2020-11-22 19:18:33
那个老师修的怎么样
为啥不要期待，没认正果吧[捂脸]

风 2020-11-22 19:18:36
葛印卡也没说过自己证果
我是无限 2020-11-22 19:19:40
[捂脸][捂脸][捂脸]
风 2020-11-22 19:19:44
师兄们都倾向于认为这是几世的事
内观不止一个老师
内观在全球都有中心

我是无限 2020-11-22 19:19:50
好吧换我，我也不甘心
风 2020-11-22 19:19:59
我参加的是维多利亚中心
我是无限 2020-11-22 19:20:47
我一世都觉得等不及

风 2020-11-22 19:20:49
你可以随时报名其他地方的内观中心
我是无限 2020-11-22 19:20:55
[大笑]
我也看到过，我没有去
风 2020-11-22 19:20:58
后来我开始搜寻迅速证果的方法
终于让我找到了孙伦禅法
倚天 2020-11-22 19:21:10
哦，孙伦禅法在内观之后学的

风 2020-11-22 19:21:18
孙伦是唯一一个承诺在周、几个月、几年内让你证果的
依各自业力而定
但是那个时候我已经看到莱斯特的
孙伦的教法把业力看作是有限制性的东西
在证果之后也并非全知全能

倚天 2020-11-22 19:22:26
遇见孙伦禅法以前就知道释放法了？

风 2020-11-22 19:22:37
而是要服从于某种限制
之前就知道了
只不过那时候还没有主要用它

倚天 2020-11-22 19:23:00
孙伦禅法你修了多久？
效果如何？
最多打坐多久？

风 2020-11-22 19:24:10
效果比葛印卡禅法好
我一次可以坐一天

我是无限 2020-11-22 19:24:19
我看了孙伦禅法，我发现，不适合我，我连记都记不住那些规则

倚天 2020-11-22 19:24:23
太恐怖了！

风 2020-11-22 19:25:20
其实没什么规则，就是猛烈呼吸

倚天 2020-11-22 19:25:27
你就别试了[大笑]

我是无限 2020-11-22 19:25:38
猛烈呼吸会头皮发麻
我之前没有接触修行的时候尝试过

倚天 2020-11-22 19:25:40
猛烈呼吸很累的

风 2020-11-22 19:25:45
当然会
会很痛苦
它就是要利用苦受证果

我是无限 2020-11-22 19:25:50
我就突然想觉得要是总使劲呼吸会干嘛？然后就尝试了还蛮好玩的

倚天 2020-11-22 19:26:12
我是全身发麻

我是无限 2020-11-22 19:26:19
受苦怎么会证果？
然后你就猛烈呼吸一天[捂脸]

风 2020-11-22 19:26:17

这个苦受不是制造出来的
是业力的浮现

我是无限 2020-11-22 19:27:10
是吗？但是他是因为你呼吸造成的

风 2020-11-22 19:27:15
如果业力好的人，也可以通过乐受证果
猛烈呼吸不会一直痛苦
倚天 2020-11-22 19:27:39
是不是在修孙伦禅法以前你就试过一点释放法了？

风 2020-11-22 19:27:44
习惯知乎他就很稳定

我是无限 2020-11-22 19:27:48
好像我看了一篇文章，呼吸也是有固定次数的，一下子呼吸太多，会折寿[捂脸]

风 2020-11-22 19:27:50
试过一些
我是无限 2020-11-22 19:27:55
所以我那个时候就没有继续尝试
我记得还是我小时候放牛的时候
十几岁吧

风 2020-11-22 19:28:57
然后你全身就会涌现出苦受
这个时候屏住呼吸观察最尖说的苦受

我是无限 2020-11-22 19:28:59
我失了一次开悟的机会
风 2020-11-22 19:29:10
它就会一点点在觉察下消失
倚天 我是无限 2020-11-22 19:29:16
第一次尝试释放法是哪年哪月？
风 2020-11-22 19:29:54
高三最后一个学期前的暑假
倚天 2020-11-22 19:30:10
回到孙伦禅
「孙伦禅」遇到了什么卡点？
我是无限 2020-11-22 19:31:36
全身都麻刚刚试了一下
风 2020-11-22 19:31:40

不是卡点

我是无限 2020-11-22 19:31:44

我发现我可能对孙伦禅法有天赋

我很兴奋

风 2020-11-22 19:31:50

「孙伦禅」确实让我轻松了不少

我感受到它对业习的消退作用

但是我发现轻松地释放一次等于我坐那儿受苦好几天

我实验了几次，确实如此

一开始很难接受

倚天 2020-11-22 19:32:30

修「孙伦禅」的期间是不是境界特别多？

倚天 2020-11-22 19:33:10

修孙伦禅的同时尝试了一下释放法？

风 2020-11-22 19:33:16

休息下来的时候尝试了一下

释放一次等于我做葛印卡内观几个月

等于我苦修孙伦禅法几天

所以孙伦禅法确实比葛印卡「内观」快很多

是在禅法这个体系中更高效的一种

倚天 2020-11-22 19:39:18

每天长时间打坐？

风 2020-11-22 19:39:30

精进的时候一整天

倚天 2020-11-22 19:39:32

一坐一整天

风 2020-11-22 19:39:47

懈怠的时候也至少会有两三个小时

倚天 2020-11-22 19:39:56

自己看书修的？没有任何人指导？

风 2020-11-22 19:40:09

我发邮件问过缅甸的中心

他们说看那个小册子就行

不用老师指导

倚天 2020-11-22 19:40:33

他们好像要祈请孙伦禅师加持

你祈请了吗？

风 2020-11-22 19:41:02

我念了祷文

佛陀，孙伦禅师

倚天 2020-11-22 19:41:40

两个月中，一边修孙伦禅，一边多次尝试了释放法，对吧

风 2020-11-22 19:41:51

只是尝试了几次

后来逐步增多

倚天 2020-11-22 19:42:27

那时候就体验到了释放的感觉？

风 2020-11-22 19:42:33

我有一次持续释放了一下午，对心智安静程度的作用远远超出我的预料

而且这不是我以前修禅定时的那种表面的安静

倚天 2020-11-22 19:43:06

是你说的那种不会跟其它体验搞混的感觉

风 2020-11-22 19:43:09

我明确感觉到内在的火山"（潜意识心智）也安静了下来

释放的感觉很早就体验过了

倚天 2020-11-22 19:43:56

接触孙伦禅以前就体验到了？

风 2020-11-22 19:44:10

是的

刚用释放法时就体验到了

那时候我还推荐给一些师兄

他们有些不屑一顾，有些也觉得不错

我还推荐给几个学北传时认识的师兄

他们拿它来辅助念佛[大笑]

倚天 2020-11-22 19:45:51

高三最后一个学期前的暑假，就是高考后的那个暑假？

风 2020-11-22 19:46:02

不是

高三下学期开学前的暑假

之前只是听过释放法

没有真正去用它

倚天 2020-11-22 19:47:37

第一次什么时候听到的释放法？

风 2020-11-22 19:48:00

前一年在北传佛法的群里

看到了 letting go 的电影

也下载了丰盛之书

倚天 2020-11-22 19:49:17

2013 年看到了 letting go 的电影，这应该是你第一次邂逅释放法

风 2020-11-22 19:49:47

应该是邂逅了海尔，因为三重欢迎严格来说不是释放法[大笑]

倚天 2020-11-22 19:50:14

2014 年自天修孙伦禅进一步尝试释放法

风 2020-11-22 19:50:41

那个时候没有修孙伦禅

那个时候主要在修葛印卡

倚天 2020-11-22 19:51:13

2015 年夏天修孙伦禅?

风 2020-11-22 19:51:18

出国留学之后，我参加了几期维多利亚内观中心的课程

2015 年修的孙伦禅

倚天 2020-11-22 19:52:45

2013 接触释放法

2014 修内观

2015 修孙伦禅

风 2020-11-22 19:53:05

帕奥禅则是初中就开始修了

倚天 2020-11-22 19:53:16

初二?

初一修内丹?

风 2020-11-22 19:54:34

初二下学期

内丹小学就开始研究了

倚天 2020-11-22 19:54:02

我是初二才知道气功

高一读《悟真篇》

你那太早了

风 2020-11-22 19:57:37

我小学的时候读了四书五经，也看到一些佛道教的书

我当时就想要修出超能力

所以研究内丹

倚天 2020-11-22 19:58:06

我也是

想拥有特异功能

会飞

都背下来了?

风 2020-11-22 19:59:10

背了一些

倚天 2020-11-22 19:59:24

看得懂吗?

风 2020-11-22 19:59:39

还行

主要留意那些能够实操的部分

倚天 2020-11-22 20:00:01

那语文肯定都是第一名了

风 2020-11-22 20:00:16

成绩一直很好

没掉出过前三

倚天 2020-11-22 20:00:55

小学修内丹有感应吗?

风 2020-11-22 20:01:06

有

倚天 2020-11-22 20:01:06

比如任督二脉[大笑]

难怪,你这是童贞入道

风 2020-11-22 20:02:10

研究清楚凝神气穴和降心之后,有一次体验到过三关

心越降越低,然后在脐部那里一下子被吸住

念头想起也起不来

是在腹内靠后?

风 2020-11-22 20:04:09

过了一会儿回过神来,接着就有一股能量从尾椎升起,往脊柱上走,到达后脑和头顶

然后就浑身酥醉

非常美妙

倚天 2020-11-22 20:04:46

得之者,常似醉

风 2020-11-22 20:05:18

当然,后来修禅定的感觉更美妙

倚天 2020-11-22 20:05:30

贯尾闾,通泥丸

你验证了《入药镜》

凝神气穴就是意守下丹田吗?

风 2020-11-22 20:06:58

不是

意守丹田是错误的修法

严重了会修出病根

倚天 2020-11-22 20:07:47

有人说下丹田是生命的发动机

风 2020-11-22 20:08:22

是通过凝眼光，含耳韵，调鼻息，缄舌气
睁眼「观照」呼吸
眼睛越来越自发下垂
呼吸越来越细
耳神也越来越内收
然后心神自然下降
讲到脐部的时候，自然就会被吸住

风 2020-11-22 20:09:36

这个时候才有气穴
先天一炁(qi)虚无中来
在此之前，你的心神在上，没有降下去
意守只是在脑子里
气穴也没有生成
只有神和气抱一的那一刹那才有气穴
坊间书籍教的很错误

倚天 2020-11-22 20:09:36

也有教对的
在今年重拾释放法之前我接触过一点，跟你刚才说的差不多
那你青春期都没漏丹过吧

风 2020-11-22 20:15:48

没漏
丹道的这个功效确实是有的
精满不思淫

倚大 2020-11-22 20:16:30

这就是童贞入道的好处
不过你这样干真是很危险[大笑]

风 2020-11-22 20:17:16

小孩子想不到什么危险[大笑]

倚天 2020-11-22 20:17:35

丹道没有明师指导很危险
搞个走火入魔不是稀奇

风 2020-11-22 20:18:04

后来我没修丹道了
佛法在心智上更对我的胃口

倚大 2020-11-22 20:19:13

第一次得初禅是初三？

风 2020-11-22 20:19:23

大概是那个时候
我修了一两年就二禅了
然后停下了修禅定，一直在思考教理，同时接触其他的纯观法门
比如葛印卡，隆波帕默，马哈希

倚天 2020-11-22 20:20:35
没尝试修超能力？小孩一般都好奇
风 2020-11-22 20:21:05
同时我也接触过北传的禅宗，密宗，净士宗，唯识宗等等
那个时候我对超能力的好奇已经转向对真相了
对绝对真理的好奇超越了对超能力的

倚天 2020-11-22 20:21:53
于是开始研究哲学？
风 2020-11-22 20:22:10
开始研究心理学、哲学、物理学……
倚天 2020-11-22 20:22:19
这一点非常棒！
风 2020-11-22 20:22:23
一切和解释世界有关的学问
倚天 2020-11-22 20:23:04
我对绝对真理的好奇也超越了对超能力的
如果有人说传我一个咒就会有特异功能，我会研究为什么
你在最好的年龄段做了最有意义的努
你父母都不修行吗？
风 2020-11-22 20:26:01
不修行
倚天 2020-11-22 20:26:15
他们是不是不怎么管你
你有充分的自由，你干什么他们都不干涉？
风 2020-11-22 20:26:52
管的不多
因为我毕竟成绩好
而且也没有染上任何恶习
不抽烟不打架不谈恋爱
倚天 2020-11-22 20:27:26
你看什么书他们不关心？
风 2020-11-22 20:27:51
我在网上和学校看的
倚天 2020-11-22 20:27:56
[大笑]
风 2020-11-22 20:28:01
因为我看的书太多了
倚天 2020-11-22 20:28:05
地下活动
风 2020-11-22 20:28:14
经济学我也看
倚天 2020-11-22 20:28:39

他们是不是超级宠你

风 2020-11-22 20:28:55

还好

我初二的时候他们离婚了

倚天 2020-11-22 20:29:17

你跟父亲？

风 2020-11-22 20:29:47

我跟我母亲，但是我经常跟我父亲

两边接触时间差不多

倚天 2020-11-22 20:29:53

没受影响？

风 2020-11-22 20:30:04

基本没受什么影响

倚天 2020-11-22 20:31:18

你学音乐也都是自学？

风 2020-11-22 20:31:55

自学

倚天 2020-11-22 20:32:10

为什么没学笛子我心目中的侠客一般都有一支笛子[大笑]

风 2020-11-22 20:32:28

笛子学过一个月

倚天 2020-11-22 20:32:39

不喜欢？

风 2020-11-22 20:33:01

觉得不适合我[大笑]

倚天 2020-11-22 20:34:00

你这一路是马不停蹄啊

没走多少弯路

风 2020-11-22 20:35:02

还是有不少弯路的

倚天 2020-11-22 20:35:27

哪些？

风 2020-11-22 20:35:41

遇到释放法之前都是弯路

倚天 2020-11-22 20:40:03

你这五六年实践释放法的经过

你遇到过的问题别人也会遇到

风 2020-11-22 20:40:31

从拉里到海尔，中间穿插许耀仁的零阻力

一开始用管子法比较卡

在一次看到丰盛之书里面"解压"之后，了解了感受自己也想要出去

然后我放开按住它的努力，它就出去了

后来我看了海尔的圣多纳释放法
用起了问句
我发现问句十分有效，于是放弃了丰盛之书
但是海尔的书越到后面感觉越疑惑
于是我进一步看了《终极自由之路》
以及《终极真理》
以及莱斯特的两个视频

倚天 2020-11-22 20:43:02
你不是先看的《终极自由之路》啊
风 2020-11-22 20:43:15
我起先看过
但是没有那么认真看
后来认真研读了一下
把它看到滚瓜烂熟
接着就是实践里面的方法
倚天 2020-11-22 20:44:07
没参究“我是什么”？
风 2020-11-22 20:44:16
用了，我发现它和我以前用过的禅宗的方法很相似
但是它对我的效果和「禅定」差不多
倚大 2020-11-22 20:44:45
你还修过禅宗？
风 2020-11-22 20:44:53
我当时看到很多自称自己用"我是什么"取得效果的人
问下来，其实是一点欲界定
连禅定都算不上
只是他们不懂，以为感觉到了真我
甚至以为自己证悟
禅宗和唯识是我学佛期间比较关注的
倚天 2020-11-22 20:45:48
把定境当悟境的人很多
你怎么学禅宗的?参究“念佛是谁"？
风 2020-11-22 20:48:12
当然不是那么随便[大笑]
我把禅宗源流仔细梳理了一遍
临济、曹洞等宗风一路梳理过来
详细研究了指月录
又研究了日本的禅宗和铃木大拙
然后采取了对公案的参究法
倚天 2020-11-22 20:50:17
参的哪个公案？
参过好几个

倚天 2020-11-22 20:50:41

真正生起了疑情吗？

风 2020-11-22 20:50:45

庭前松柏子

不思善不思恶，哪个是明上座本来面目？

有疑情，但是未有疑情成片

倚天 2020-11-22 20:51:22

这个我没感觉

父母未生前和念佛是谁我有感觉

参禅的奥妙就在用思维停止思维

止观一体

休息一下，回到释放法

倚天 2020-11-22 21:05:33

我发现问句十分有效，于是放弃了《丰盛之书》

但是海尔的书越到后面感觉越疑惑

于是我进一步看了《终极自由之路》

以及《终极真理》

以及莱斯特的两个视频

到这里了

风 2020-11-22 21:05:38

我在油管上听到了莱斯特的后期音频

终于了解释放法是一个完整的体系

于是我就想要把原始释放法还原出来

我一开始是想要找到拉里和海尔重合的部分

但后来我发现了有人上传了 92 年课程

于是我就开始崩 92 年的释放法

倚大 2020-11-22 21:20:59

去年看的 92 视频？

风 2020-11-22 21:21:08

两年前

倚天 2020-11-22 21:23:26

看 92 视频后遇到过哪些问题呢？

风 2020-11-22 21:30:40

卡住

没有其他问题了，理论上莱斯特音频已经给了我完全解答

只是经常会卡住

以及经常会停止释放

倚天 2020-11-22 21:32:55

卡住是因为什么？方法不是已经掌握了吗？

没有正确理解六步骤

应该是没有正确理解第一步和第六步吧

天成 2020-11-22 21:33:30

你现在状态是不是在无种子三摩地？

风 2020-11-22 21:33:36

嗯，「涅比卡帕」三摩地

天成 2020-11-22 21:34:18

一天 24 小时每一秒都是在这个状态里面吗？

风 2020-11-22 21:34:43

到达之后，就会每一个行动都朝向解脱
不会往回走
这也是莱斯特描述的做到六步骤第一步之后的状态
在此之前，你的行为经常会朝向世界

天成 2020-11-22 21:35:27

你用了多长的时间做释放达到了这个状态？

风 2020-11-22 21:35:27

因此需要有意识地调整
大概三个星期的持续释放

天成 2020-11-22 21:36:09

三个星期里每一秒都是持续在释放吗？
还是持续释放一大段时间，停在了，后来再继续释放

风 2020-11-22 21:37:10

中间稍微有一些停顿
但是马上看一眼六步骤，继续释放

天成 2020-11-22 21:37:25

所以其实时间可以更短的

风 2020-11-22 21:37:29

是的

风 2020-11-22 21:43:18

第一步第二步第六步
都缺乏正确理解

倚天 2020-11-22 21:44:11

第二步有什么问题呢?
不就是一个决定吗？

风 2020-11-22 21:44:57

它是择法觉支
真正达成它，是你的每一个抉择都趋向自由
因为如果你此刻决定自由，下一个决定是走向世界的，你会抵消它
你必须完全达成第一步，才会完全达成第二步

倚天 2020-11-22 21:47:23

那不正是第一步的问题吗？
第一步没问题，第二步没问题
你怎么突破第一步的呢？

风 2020-11-22 21:51:07

我是通过正确实践六步骤达成第一步
也就是说一开始的六步骤是你要去操作的
达成第一步后，后面的六步骤是带着你走的

倚天 2020-11-22 21:53:12

像滚雪球

天成 2020-11-22 22:54:38

头脑无法消除头脑
释放法是用什么来消除头脑的？

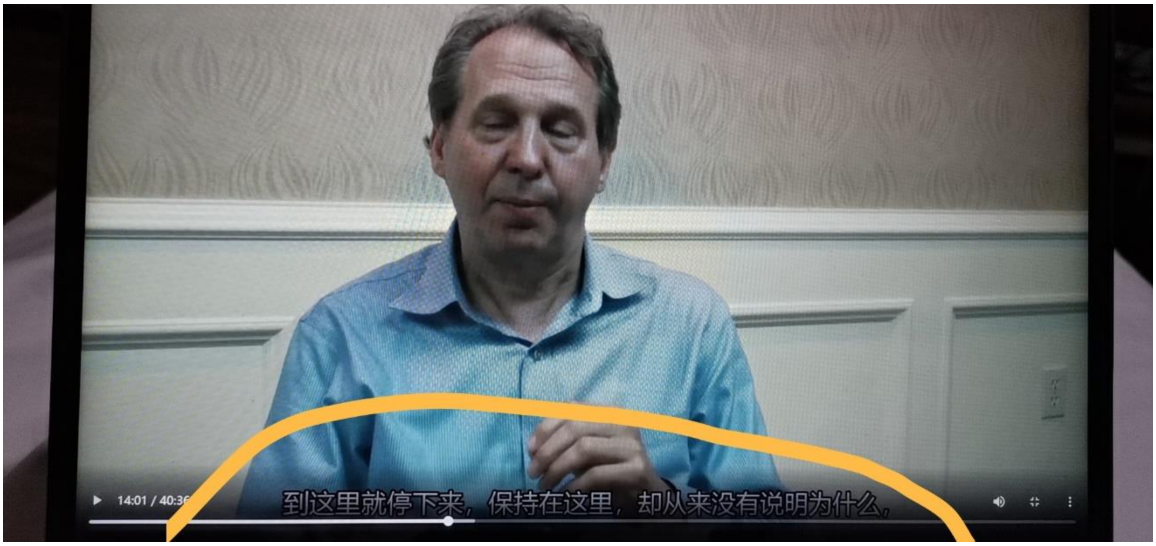
风 2020-11-22 22:57:49

释放将头脑引导到消除头脑的路径中
你无法从观念中了解上帝
哪怕是自以为的“正确的观念”

2020-11-24 风与天成 — 吉万穆克塔

天成 2020-11-24 08:19:26

13:57 / 40:36
据莱斯特说，他收到了一个内在指示，


14:01 / 40:36
到这里就停下来，保持在这里，却从来没有说明为什么，

14:04 / 40:36
如果他继续释放会怎么样，

天成 2020-11-24 08:22:07

莱斯特在世时仍然保留了一些业力吗？
风 2020-11-24 08:24:03
保留了，他是一位「吉万穆克塔」
如果他不保留，他会直接成为悉达，融入无限
天成 2020-11-24 08:25:08
如果他不保留，他会直接成为悉达，融入无限，身体也会瞬间离开吗
风 2020-11-24 08:25:28
会瞬间从三个身体中解脱
完全解脱
大师们还以一具身体出现的唯一原因是保留了一些残存的业力
以此作为借口回来帮助他人
但是尤迦南达有一位女弟子就直接融入了无限
天成 2020-11-24 08:26:14
一位吉万穆克塔，也是完全自由的吗？
风 2020-11-24 08:27:11
是的
他可以随时决定离开
天成 2020-11-24 08:27:57
离开的话，也可以选择带着身体离开吗？就是不选择身体的死亡
风 2020-11-24 08:28:27
离开就是不成为任何身体
包括因果体、星光体、肉体
但是你可以选择不离开
比如巴巴吉，至今仍然在世
他展示了肉身长生不老的可能
天成 2020-11-24 08:29:32
你现在到达了「吉万穆克塔」了吗？
风 2020-11-24 08:29:41
再比如圣尤地斯瓦尔
天成 2020-11-24 08:29:51
这是巴巴吉的任务吗？
风 2020-11-24 08:29:52
他到了星光界的高级星体
任务之一
我不是「吉万穆克塔」
我现在准确而言是达到了「涅比卡帕」三摩地
接着清理掉了物质世界的业力
天成 2020-11-24 08:30:52
就是说，还有星光体和因果体的业力？
风 2020-11-24 08:30:56
必须清理到我执的完全消除，才是一位「吉万穆克塔」
嗯
大师最后残存的业力只有一个动机

就是帮助其他人自由
圣尤地斯瓦尔在希兰洛亚卡做教主
帮助那里的人
现在他用的是星光体
耶稣用的是因果体
一旦你完全自由了，你可以选择用任何身体
或者你可以决定融入无限
成为一名悉达（绝对解脱者）

天成 2020-11-24 08:33:05
成为一名悉达（绝对解脱者），还可以帮助其他人吗？

风 2020-11-24 08:33:44
那就是在无限存在的层面

天成 2020-11-24 08:34:42
无限存在，还可以使用三个身体的任何一个身体帮助其它人吗?

风 2020-11-24 08:35:17
不会再回来
一个完全融入无限的人不会再回来
他无处不在

天成 2020-11-24 08:35:57
就像那个比喻，翻墙看到另外一个世界，直接跳下去了

风 2020-11-24 08:36:01
嗯

天成 2020-11-24 08:36:36
悉达（绝对解脱者），有多少个人成就呢？

风 2020-11-24 08:37:08
那应该比吉万穆克塔（在世解脱者)多
因为大多数人是不倾向于回来帮助别人的

天成 2020-11-24 08:37:40
在莱斯特自传，我有一些印象，好像说有好几千个人

风 2020-11-24 08:37:58
莱斯特自传没有说具体有多少人
莱斯特只是提了几个在世的完全自由的人
尤迦南达，拉玛那马哈希等
当然，还有因果体层面的佛陀和耶稣

天成 2020-11-24 08:39:35
一个完全融入无限的人不会再回来
他无处不在
就是说，莱斯特的存在，也在我身边？
《超体》电影你看过吗？

风 2020-11-24 08:39:40
我看过这部

天成 2020-11-24 08:39:45
有些像 Lucy 最后的状态吗

风 2020-11-24 08:39:50

在国外看的 Lucy

可以这么理解

天成 2020-11-24 08:39:52

达成 100 时，她的身体瞬间消失

风 2020-11-24 08:39:59

不过那只是一部电影

天成 2020-11-24 08:40:00

嗯

然后她无处不在

比喻一下

风 2020-11-24 08:40:03

当然

莱斯特是无处不在的

莱斯特的存在，你可以感受到

有一次我想见见莱斯特

当我产生这个念头的那一刻，我立刻意识到他就在我身边

他一直在

当你持续释放，你就能感受到

所以莱斯特离开身体后，可以更好地帮助人

所以莱斯特离开身体后，可以更好地帮助人

天成 2020-11-24 08:43:43

融入无限后，不会再回来，是什么意思？

风 2020-11-24 08:43:54

不会再回到一具身体中

天成 2020-11-24 08:44:49

嗯

无处不在，也可以在我的电脑里吗

风 2020-11-24 08:45:00

每一粒原子里

[笑脸]

只不过这个层面对一般人来说太过抽象

天成 2020-11-24 08:45:10

每一个原子

刚刚我准备打这句话

OK

风 2020-11-24 08:45:26

这本身也是每一个过去的大师都在讲的

我只是复述了一下

2020-11-25 如何释放怕冷？

倚天 2020-11-25 11:06

如何释放怕冷？@风

风 2020-11-25 11:07

释放你对它的抵触

安心自在 2020-11-25 11:07

只是对自己的感受释放，不需要专门对膝盖的凉进行释放吗？

倚天 2020-11-25 11:07

冷就让它冷?

风 2020-11-25 11:07

嗯

释放你对凉的想要改变就行了

倚天 2020-11-25 11:10

体感是果,是想要控制导致的,这个果又会激起新的想要控制,就这样不断循环，对吗？

风 2020-11-25 11:11

体感只是引 arm，警报

因为你的身体超过一定高温或者低温就会死

所以你设置了这个警报

你不要抵触冷和热，回应它，就不会冷或者热了

2020-11-25 瑜伽体系介绍

风 2020-11-25 12:21:10

古代圣人「帕坦伽利」在他的《瑜伽经》或箴言中定义了寻求上帝之旅，通常学者提到他的书时都将其称为「帕坦伽利」“体系”，似乎那只是其中的一本。但是，帕拉宏撒•尤迦南达明确指出，「帕坦伽利」描述的是见到上帝的必经之路，这对每一个追寻者都很关键，譬如，「帕坦伽利」讲瑜伽的体位或姿势——启蒙八步的其中一步——他没有提到哈达瑜伽的教义，虽然其中的姿势是印度灵性科学的重要方面。**哈达瑜伽**体系非常棒，但并非普遍有效或有益的，譬如，老人跟体弱者不能练习，因为他们身体的灵活度不够。我自己创建了一套可以通过那些动作影响到精神态度的体系，其中包括我的主张，我管它叫做“阿南达瑜伽”。哈达瑜伽包括阿南达瑜伽，但它基本上不是祷告，一些真诚的灵修者经常会将其忽略。

因此，「帕坦伽利」八条步中的姿势仅指身体完全不动，直立，脊柱笔直。

他所讲的旅程不仅仅是一种建议,相反,练习过程中每一阶段都是进入下一个阶段的必经之路，譬如，姿势，我只是在此举一个例子。人们习得后才能进一步控制内部能量，如果能够坐着不动持续 3 个小时，那么说明你已进阶到这一阶段。

第一阶段需要有正确的态度，称为**外在控制**及**内在控制**:灵修路上要注意需要做和不能做的事项，像摩西的诫命，外在控制和内在控制各有 5 个，一共 10 个。这 10 项对灵修者来讲都需做

到，不是练不练习的问题（尽管练习是必要的），而是必须掌握，譬如说，只要还有哪怕一丝害人之心，人们都不可能真正实现生命的统一；如果只是单纯地练习，也不可能真正实现非暴力（无害）。

那么，禁戒（控制）阶段需要做到以下几点:

1.杀戒——非暴力或者无害。在这里，「帕坦伽利」的意思不是不伤害任何生物。

罗马天主教告诫人们要“慎重”:因为太纠结于这条原则人什么都不能做。印度耆那教徒就是慎重的例证，他们按「帕坦伽利」的八进阶练习杀戒，做到了极致，走路时盯着路面以防踩死蚂蚁及甲虫；他们脸上带着面罩，防止吸入细菌；他们喝水前要先煮沸，确保不会（单个人层面）在吞咽时杀死细菌或其他微生物，这样做很容易变成笑料。（人们可能会问，他们是不是应该用腹部行走脸贴地面，以免挤死什么东西？头部戴上铁罩岂不是更好，但能确保面罩旁边没有细菌吗？他们不该先告诉那些愿意帮他们煮水的人会增加孽障吗？如果他们自己煮水，难道不会杀死细菌吗？）我上师就曾经因一些佛教徒的做法大笑，因为他们给自己吃肉辩解，“我们不是自己杀死那些动物的！我们也没有买肉，我们让仆人去市场给我们买来吃”。

人如果太纠结于尘世间的杀戒，就容易陷人诡辩中。「帕坦伽利」的意思，我上师解释过（引用他的上师尤地斯瓦尔的话），卸下了伤害任何生物的欲求（而非单纯的杀戮）。譬如，讽刺会深深地伤害到别人。更有甚者，单是有伤害别人的想法，不管是身体上、心理上还是精神上，都会伤到自己，因为它会在内心产生不和谐因子，进而降低人内心的幸福感。总之，人绝对不能损害到自己同宇宙的最高存在上帝的关系，这也会有损内心极乐的天性，因为灵修路上的终极真理是所有现实存在的且都是上帝福佑意识的一部分。

如果人能将杀戒做到极致，「帕坦伽利」告诉我们，野兽（以及人群中跟野兽类似的生物）在人前会变得很温顺。

2.萨提亚——真理。这一特质归于外在控制——拥有这一态度需要练习克制——因为如果人能克制自己不对外物有过多期望，那么自然而然就会讲真话。然而，要清楚一点，真理是现实中最接近宇宙和谐的一面，换句话说，真理总是能带来好处的。

如果我去医院拜访朋友时跟他讲:“你脸色很差！”我说的可能是真的，但却可能将他推向死亡的边缘；如果这样说会好很多，“哦，好吧，你现在脸色没有以前好，但是我想你会恢复的”。

换句话说，不要说谎，但是说真话也能帮助别人更好，或者心态更平和。

真理跟真话有非常大的区别，标准不是讨好的伪善，而是同宇宙真理更趋一致的诚挚愿望。

「帕坦伽利」曾说，如果一个人能将此项做到极致，那么即使什么都不做他都可以坐收行动的成果。

3.不偷盗——不贪婪。如果你曾占有过本属他人的东西，那么首先从心里把东西给他——尽管

你已经拥有了它，然后，再毫无顾虑地把东西给他。

「贪婪」会让你跟事物相连，而这也会束缚你，就像将气球拴在地面的绳索上。欲望容易自我设限，画地为牢。

不贪婪做到极致，你会发现财富会找上门，而且足够你用。

4.禁欲。禁欲从字面上讲主要是梵天教义内容。如果希望前往灵修的更高处，那么性欲会成为脚踝上的锁链，它会阻碍人们努力前行，不管是精神层面还是其他层面。性欲不仅会让人们的精力集中在较低的旋涡中，如果深陷其中，还会极大地浪费个人能量——特别是男人的能量。克服性欲就像放飞雄鹰让它自由在天空翱翔。

另一方面，那些沉迷于性，宣称发现了内心自由的人，到时候就会发觉，这种自由就像鱼儿挣脱渔夫的网，最终只能是摔在干干的船甲板上一样。

「帕坦伽利」说，禁欲能够大大提升人的体力、活力及忍耐力。

5.不役于物——不占有。真正的内心自由只有克服对任何事物，甚至是自己的身体的依恋后方能体会到。人所谓的财产其实不过是自身的债务，人应该从心理上随时放手，像我的上师碰到喜欢他摩托车的人当即赠与那样。

有一个很好的不役于物的练习，每个人都可以做，那就是随意赠送别人垂涎或者极度喜欢的任何东西。但如果是祷告时用的——像一台贵重的电脑——那么我们可以说，“这不是我的东西，不可以随便给你”。我一直以来的做法都是只要有人想要，就给他们。如果对方说要用钱买，我会回答他，“我又不是商人！能随性跟你分享我很开心”。

「帕坦伽利」称不役于物做到极致会让人记起其前世肉身。换句话说，如果一个人不再依附于他的身体，那么他会看到他的后世化身路线。

5 项内在控制，或者说灵修路上“需要做的”事项如下:

1.洁净——清洁。身体的洁净能帮助我们跳出身体意识；思想的洁净则意味着不会专注于任何会让精神下行回到身体意识的东西；心灵的净化是指除了上帝心无杂念。

耶稣基督说，“保佑那些心地纯洁的人，因为他们能见到上帝”。

「帕坦伽利」认为洁净的极致会带来内心的自由，也就不会再关注自身的快感了。

2.知足常乐——知足。尤帝士提尔在《摩诃婆罗多》中称知足是“最高的美德”。「圣尤地斯」瓦尔说过金钱“在钱包里最舒服”。知足意味着人意识到外物不可能让你开心，而你自己就是开心，你自己就是福佑！你需要的任何事物都存在于自我里面！

知足的极致是做什么事情你都感觉到神的福佑。

3.苦行。苦行的意思是自我克制，而非自责或自我剥夺。在电影“圣迪亚尼斯瓦尔”中，字幕

翻译将苦行译作“献身”，这并不准确，当然，“修行”这个词本身有能量上行的意思，从这个意义上讲也是合理的。人所做的任何事都需要指引能量上行，向着上帝的方向走。苦行做到极致会生发心灵及精神的力量。

自我专注——自我研究，或者内省。很多书将该词翻译为“经文研究”，但是该研究确实能够帮助人们理解到更高层次的归宿，Swa 字面的意思就是更高的自我。一个人如果能够习惯性地分析自己的动机，一开始就能自圆其说，而且能以开放的心态接受过去一直犯的错误，那么他就可以稳步走在通往终极目标的路上。这类人从来只为取悦上帝，不为私欲行事。

内省做到极致能够给人能量，直接与上层领域交谈，获得他们的帮助。

敬神——膜拜至高的自我。自在天，宇宙之神，是万物的真实自我。人的行动都应是有意识的膜拜行为，是在至上完美圣坛前的神圣献礼。

「帕坦伽利」认为，如果人的内在控制做到完美，他将会进入上行之光，感受到圣爱指引他实现同上帝合一。

坐姿（第三阶）——姿势:我前面说过，这是脊柱笔挺、一动不动地坐很长一段时间，坐姿可以提升身体意识。

调息法（第四阶）——控制身体里的能量。很多文章将该词译作气息控制，虽然气息同能量流动有关联，但普拉纳的真正意思是能量，而控制能量需要气息调节。到这一阶的重点是，人可以将能量从“感官传送”撤走。而只有在这一阶段，人才能彻底不受外界干扰。

感官控制（第五阶）——精神内化。人必须收回能量，同时还需要收回想法跟注意力，不再受外界干扰。只有实现这一点，自我才能完全释放，开始认真冥想。

专注（第六阶）——集中注意力。如果人的能量跟意识不再关注外部环境，那么他就能够集中注意一件事情。集中注意力只是开始，然后，人还得将全部精力都用在关注上帝的八个基本方面上，即平和、冷静（平和的积极面)、力量、光明、声音、热爱、智慧及福佑。

禅定（第七阶）——八阶之一，坚定地冥思上帝。

三昧（第八阶）——合一，集中身心到无限中。三昧有两个阶段，萨比卡尔帕（萨姆普拉格亚塔）和尼尔比卡尔帕（阿萨姆普拉格亚塔)。第一阶段是有条件的，暂时的。自我仍存在于潜意识中，冥想之后仍有十足效力。

因此，第一阶段仍存在重大诱惑，修行者还不能满足于此。达到这个阶段后又堕入错觉的情况不是没听过。因为有过与宇宙合一的记忆，更深层次自我肯定的渴望仍能导致自我主义回归，而且，很容易产生不再需要帮助或指引的错觉。“我跟上师一样伟大！”信徒可能会这样认为，“我无所不知、永远正确，我是至高无上的！”

是的，有了这些想法当然可能再次堕落。注意力集中在小我上也就意味着离开上帝、堕落。

这些教义能够以什么方式融合佛教涅盘呢？涅盘也是瑜伽的一个教义。帕拉宏撒•尤迦南达认为涅盘就是所有想法跟感觉的终止——的的确确是一种空无的状态。那种虚无，如果真能达到，那么无边的福佑就滚滚而来。

“人仍不能放松，”我的上师跟我讲，“除非你已经达到尼尔比卡尔帕三昧。”

帕坦伽利的“体系”在梵语中叫做阿斯汤加（ashtanga),字面意思不是八倍，而是“八肢”，词尾（anga)的意思是“肢”。它的解释很容易被理解为一套进阶系列。然而，如果再深入一步理解，将这些阶称为“肢”则更能充分表达其本意。因为，我们都有四肢，所以八“肢”，从非暴力到三昧，都是独立的。鉴于人只有完全实现了内部控制跟外部控制后才能真正实现三昧，因此，最终成功实现内外控制也要求达到三昧状态。譬如，一个人只有真正意识到跟所有生物合一才能真正实现非暴力。

同样的道理，人如果不能同普世真理合一，也无法做到真实。

禁欲的终极目标是要求人们跳出身体跟自我意识的束缚，这一状态只有尼尔比卡尔帕三昧阶段方能实现。

同样，人的知足感只有真正实现了至高幸福才能定型为人的一种美德。否则，它只能沦为一项练习，会经常被过去的业障冲击。

自我研习（内省）也会不断造出错觉的乌云笼罩，让人困惑不得解，甚至让最虔诚的追随者都变得不确信，但有时这却是最好的行动计划。

同样，内外控制方面也需要将体位法、调息法及其他方法做到极致；不掌握调息法，体位法就无法做好；而调息法如果没有更高阶的协助也不可能真正做到。

如果不能够了悟到万事终究不能“达成”，那么八“肢”是不可能真正做到的:我们已经在无限接近完美了。我们只需知道我们一直拥有的，虽然我们已经忘记:我们忘了“安加斯”无所不在，无所不知，我们忘记了曾经无上完美幸福的新状态:萨特旦安达。除了它们，没有其他现实的存在！

风:

这里的调息法，我知道更好的翻译其实是调整普拉那
prana—yama

风:

第一阶，外部控制
第二阶，内部控制
第三阶，坐姿（脊柱从身体压力中解放出来）

第四阶，调整普拉那
第五阶，感官控制
第六阶，专注
第七阶，禅定
第八阶，三摩地（有种子三摩地、「涅比卡帕」三摩地）

2020-11-26 觉得必须通过行动是一个限制

Chloë 2020-11-26 07:26:12

目标里面有行动一栏

风 2020-11-26 07:26:12

给你点信心

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

问:她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

Lester: I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doer ship. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

答:我会说她真正要做的是放手,成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里,她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action.

问:但同时你也要去行动啊

Lester: No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected. It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

答:不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

Chloë 2020-11-26 07:32:25

练习本目标里面有行动一栏

我以为行动是其中一环

风 2020-11-26 07:33:00

那是你自认为要进行的行动

比如你觉得减肥必须运动

你就把它写进 to do list

然后对它做释放

释放之后你可能会去运动，可能不会运动了

觉得必须通过行动是一个限制

也可以被释放

2020-11-26 风与天成 — 如何突破卡住的程序的？

天成 2020-11-26 16:32:29

风，你是如何突破卡住的程序的？

我发现我这几天一直在卡住

这个星期我都在宾馆里的

风 2020-11-26 16:32:33

卡住的时候，就是释放想要控制

天成 2020-11-26 16:33:26

从星期一到现在

风 2020-11-26 16:33:27

但是要注意一点

天成 2020-11-26 16:33:38

我用了第五步

风 2020-11-26 16:33:38

你的业力会推动你行为

因此，你会去做别的事

天成 2020-11-26 16:33:48

对

风 2020-11-26 16:33:53

这时候你会发现，无论你做什么事，只要你释放，就会更得心应手

天成 2020-11-26 16:33:57

做两下，就去看下手机

风 2020-11-26 16:34:03

留意这一点，就会促进你释放

天成 2020-11-26 16:34:08

或者，出去吃个饭

风 2020-11-26 16:34:13

因此莱斯特并没有建议人们去闭关

他让学生在行动中做

天成 2020-11-26 16:34:42

在行动中做是什么意思？

是一边做事，一边在心里做释放吗？

风 2020-11-26 16:35:11

所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

这是 the way2
如果你强行闭关，你的头脑会趋向于逃避
因为你好像在说"准备好了，我要来释放你了"
其实没必要这样
你可以直接释放
轻松地释放
持续释放并不需要在行动层面规避行动

天成 2020-11-26 16:36:29

嗯

风 2020-11-26 16:37:13

只要你有想要做到的事，就有目标

天成 2020-11-26 16:37:19

但我发现，成功释放的次数很少

风 2020-11-26 16:37:23

你就可以持续有动力释放
卡住了，你就用第五步

天成 2020-11-26 16:37:44

感觉持续性卡住

风 2020-11-26 16:37:54

那就是持续性想要控制
其实常常碰到卡住是好事
那说明你的控制程序浮出

天成 2020-11-26 16:38:15

你是如果突破这个阶段的？
对的。

风 2020-11-26 16:38:25

当你每一次在卡住时释放想要控制，你就解除了一些

天成 2020-11-26 16:38:31

我明显感觉到自己更多的想要控制
情绪在愤怒这里

风　2020-11-26 16:38:48

这个阶段在你完全跨出 agf 之后会好很多

lap 的释放会顺畅很多

愤怒的状态也会让人卡住，但是你有能量去处理

天成 2020-11-26 16:39:37

嗯，我记得你在九月份在群里分享说

那段时间一直卡住，连一次释放都没有做

有过这样的阶段吗?

风 2020-11-26 16:40:20

有

天成　2020-11-26 16:40:38

后来是如何突破的？

风 2020-11-26 16:40:38

当你释放感到挫败，这是很困难的

天成　2020-11-26 16:40:45

对

风 2020-11-26 16:40:45

你必须有意识地去释放

决定去释放

同时注意到你的想要控制

释放你的抵触和抗拒

天成 2020-11-26 16:41:22

用释放欲望来释放抵触和抗拒吗？

风 2020-11-26 16:41:26

嗯

这个阶段是很困难的，我知道这一点

天成 2020-11-26 16:41:47

是的

风 2020-11-26 16:41:49

因为会抵触释放

天成 2020-11-26 16:41:57

我现在这个阶段比过去都高

但我知道还有很多的痛苦

但我感觉卡住了，并且感到挫败

风 2020-11-26 16:42:52

嗯

天成 2020-11-26 16:43:08

你是在第一次闭关，也就是十月份的时候突破卡住的程序的吗？

风　2020-11-26 16:43:10

首先你需要明确你想要更自由

天成 2020-11-26 16:43:16

嗯

风 2020-11-26 16:43:24

然后你要不断决定去释放

只释放最表面的

最表面的释放了之后，再下决定释放最表面的

通过一次接着一次决定释放来持续

天成 2020-11-26 16:44:32

你可以和我说说六步骤吗?

风 2020-11-26 16:44:33

当你一次又一次卡住，你就一次又一次释放想要控制

我说的这个就是六步骤

每一次释放，你要感到更愉悦和轻松

这是六步骤的运用

当你达到「涅比卡帕」三摩地时，就是六步骤的第一步

完全达成

完全地达成第一步会让你掉进后五步

自发性地

因此这点反而没什么必要详说

在此之前，你要不断核实六步骤

确保你在达到第一步的路上

天成 2020-11-26 16:46:43

在到达「涅比卡帕」三摩地前

都需要不断用功，不能放松，是吗?

风 2020-11-26 16:47:42

是的

正如尤迦南达所说，在达到「涅比卡帕」三摩地之前，仍不能放松

天成 2020-11-26 16:49:04

所以我现在需要做的是持续去释放卡住的程序

风 2020-11-26 16:49:20

但是你不要试图一次性释放掉

天成 2020-11-26 16:49:29

我有这个倾向

风 2020-11-26 16:49:32

你要释放最表面的

一次释放，感受会更好

如果你再做一次释放

你的感受会更好

有耐心地这样做，会很快清理掉让你卡住的程序

天成 2020-11-26 16:50:27

嗯

当我们卡住的时候，我都怀疑自己是不是要去释放情绪的阶段[捂脸]

当我们卡住的时候，我都怀疑自己是不是要去释放情绪的阶段
[捂脸]
风 2020-11-26 16:51:13
哈哈，不要轻易把自己倒退回去
天成 2020-11-26 16:51:21
心智会说，你体验释放情绪不够多
风 2020-11-26 16:51:35
六步骤没让你倒退回去
一切的答案都在六步骤里
天成 2020-11-26 16:51:50
我用释放情绪从万念俱灰出来了
然后我就不想用释放情绪了
我就用释放欲望，但发现自己经常卡住
一切的答案都在六步骤里
OK
那我笃定去释放卡住的程序

风 2020-11-26 16:53:03
只要偏离六步骤，你就谁也不要信
莱斯特出现在你面前也可能是假的
但是六步骤是完美的步骤
天成 2020-11-26 16:53:31
这样啊
风 2020-11-26 16:53:39
莱斯特提到过
天成 2020-11-26 16:54:10
提到过什么？
风 2020-11-26 16:54:28
Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled, until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity.

你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真理贯穿全宇宙

风 2020-11-26 16:54:47
高灵会伪装上帝和大师愚弄人类
所以就算有一个“莱斯特”出现在你面前，要他告诉你的违背六步骤，你也不要信

继续把六步骤贯彻下去就好

天成 2020-11-26 16:55:37

高灵指的是星光世界和因果世界的众生吗?

风 2020-11-26 16:55:42

嗯

天成 2020-11-26 16:56:40

很赞!

风 2020-11-26 16:57:43

所以，贯彻六步骤就好了

天成 2020-11-26 16:57:51

好

2020-11-26 风与天成 — 再谈克里亚瑜伽

天成 2020-11-26 17:00:23

上次你说你知道了 112 个方法可以到达自由的

风 2020-11-26 17:00:29

嗯

天成 2020-11-26 17:00:46

在释放法之前，克里亚瑜伽是最快的

风 2020-11-26 17:00:47

我教了我几个不会接受释放法的亲人克利亚瑜伽

天成 2020-11-26 17:01:12

我一直想知道克里亚瑜伽到底是怎样的

风 2020-11-26 17:01:23

[群聊的聊天记录] 2020-11-16 聊天记录，在前面

【

风:我可以教你技巧啊，但是我没有传法的资格

风:口

风:你就不要用了，哪天你的家人朋友不接受释放法的，

你可以教他们。。。

】

天成 2020-11-26 17:02:48

感觉很复杂

风 2020-11-26 17:03:36

所以需要传法

这只是介绍一下

况且，释放法更快

风 2020-11-26 17:03:49

况且，释放法更快

天成 2020-11-26 17:03:53

尤迦南达的女弟子用了多久的时间实践这个方法融入了无限?

风 2020-11-26 17:03:53

快很多

风 2020-11-26 17:04:19

根据克利亚南达的说法，她也花了好多年的时间

天成 2020-11-26 17:04:54

今天终于了解了下克利亚瑜伽

天成 2020-11-26 17:04:59

哈哈

你是如何知道这些方法的？

风 2020-11-26 17:05:27

尤迦南达还配合克利亚瑜伽发明了一个**充能练习**

风 2020-11-26 17:05:36

虽然克利亚瑜伽不公开

但是充能练习是公开的

我从三摩地中知道了这些方法

天成 2020-11-26 17:06:01

直接知道？

风 2020-11-26 17:06:06

然后根据内在指引找到合适的经典语言去表述它

风 2020-11-26 17:06:12

嗯，方法上是直接知道了

全部 112 条

天成 2020-11-26 17:06:26

就是说，一位大师知道所有的方法？

风 2020-11-26 17:06:37

是的，大师无所不知

全知，全能，全在

天成 2020-11-26 17:07:14

佛陀和耶稣，当时在世的教导，就是在当时最快速的方法吗？

天成 2020-11-26 17:07:21

对当时的人

风 2020-11-26 17:07:25

嗯，最适合当时人类特质的方法

天成 2020-11-26 17:07:42

所以，现在他们的方法不适合当代呢？

风 2020-11-26 17:07:59

如果你用他们的方法，在当代无法快速达到白由

天成 2020-11-26 17:08:12

嗯

风 2020-11-26 17:08:23

70 年后人类会进化

会有更好的方法

因为那时候人类能够感觉到创造的微妙性质

天成 2020-11-26 17:08:45

你知道的全部 112 种方法，也包括 70 年后更好的方法吗？

风 2020-11-26 17:08:47

能够直接接触到上帝思想和生命粒子

嗯，那 112 条就是全部可能的途径

天成 2020-11-26 17:09:59

和你交流，我感觉自己的状态也提升了

天成 2020-11-26 17:10:15

我知道这不仅仅是头脑的满足

风 2020-11-26 17:10:26

释放会更好

持续释放

天成 2020-11-26 17:10:31

嗯

拉玛那马哈希大师，说过，一切都是注定的？

指的是什么

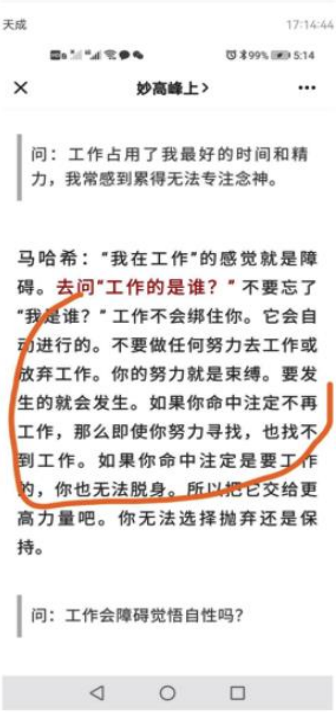
是业力牵引吗

风 2020-11-26 17:11:49

他在什么语境下这么说的？

天成 2020-11-26 17:14:33

［劳动节特刊］ 马哈希三则:工作与。。。



访客：修道人应如何对待世俗工作？

马哈希：不要自认为是做者。

其一工作中也能修习智慧道

问：工作占用了我最好的时间和精力，我常感到累得无法专注念神。

马哈希："我在工作"的感觉就是障碍。去问"工作的是谁？" 不要忘了"我是谁？" 工作不会绑住你。它会自动进行的。不要做任何努力去工作或放弃工作。你的努力就是束缚。要发生的就会发生。如果你命中注定不再工作，那么即使你努力寻找，也找不到工作。如果你命中注定是要工作的，你也无法脱身。所以把它交给更高力量吧。你无法选择抛弃还是保持。

问：工作会障碍觉悟自性吗？

马哈希：不会。对于一位证悟者，唯有自性是实相，动作只是现象，不影响自性。证悟者即使在动中，也没有做者的感觉。他的动作中没有识心掺杂。他看着动作，没有任何执著。

这个行为不带任何目的。修智慧道之人即使在工作中也能修习。可能对初学者，在开始阶段有点难，但经过一些练习后很快就会起效，工作也不再是禅修的一种障碍了。

问：是什么练习？

马哈希：持续寻找"我"，这个自我的源头。找出我是谁。纯净的"我"是实相，是究竟的存在-觉性-大乐。忘失自性，一切不幸涌现；若稳定安住，那么任何不幸都不能产生影响。

其二专注自性包含了专注工作

访客：您昨天说专注寻找"内在之神"时，外在的活动会自动进行。商坦亚尊者生平里记述了他在教导学生的同时寻找神，他忘了身体在哪但能继续念着本尊。这让我起疑，是否能放心地任由工作自动进行？难道不是应该对工作保持部分关注吗？

马哈希：自性即一切。现在我问："你是否有别于自性？工作是否能离于自性而进行？或者说是否身体有别于自性？"这些没有任何能有别于自性。自性是遍在的。所以无论你是否有意参与其中，一切行为都会进行下去。工作也会自动进行。专注自性就包含了专注工作。

其三个人的做者感就如同头顶行李乘火车

访客：我是一家工程公司的合伙人。但我心思并不在此。我尝试把修行的观念带入公司的日常工作中。

马哈希：那很好。如果你向更高力量臣服，则一切无事。那个力量始终照顾着你的工作。唯独当你自认是工作者时，你才不得不去收摘行为之果了。反之，你臣服了，并承认你的个人自我只不过是更高力量的工具，那个力量就会照看你的事务及行为的结果。你不再被这些影响，工作却会不受阻碍地继续进行。无论你是否承认力量存在，事情的格局不会改变。只是见地不同了。

搭乘火车时为什么要把行李顶在头上？把行李放在头上或车厢地板上，火车都载着你和行李。把行李一直顶在头上并不会减轻火车的载重，只是徒然地累垮自己。个人在世间的做者感也是如此。

风 2020-11-26 17:15:11

这段其实就是莱斯特在 the way2 里面提到的

巧的是，莱斯特引用的就是这篇

天成 2020-11-26 17:15:29

刚刚看我也有感觉

风 2020-11-26 17:15:45

他说的命中注定就是业力

天成 2020-11-26 17:15:52

所以说，是业力驱动

风 2020-11-26 17:15:56

是你来这个世界之前预设的业力

你无法改变它，因为当你试图改变时，制造了新的业力

天成 2020-11-26 17:16:19

是自己在心智中预设的吗

风 2020-11-26 17:16:27

你只能超越它

天成 2020-11-26 17:16:37

不是说，可以释放业力吗？业力就是感觉

风 2020-11-26 17:16:46

你可以释放，释放就是超越它

如果你想要一个工作，是什么促使你想要？

这也是业力的一部分

风 2020-11-26 17:24

你只能超越它

天成 2020-11-26 17:16:37

不是说，可以释放业力吗？业力就是感觉

风 2020-11-26 17:16:46

你可以释放，释放就是超越它

如果你想要一个工作，是什么促使你想要？

这也是业力的一部分

业力包含了起因和结果，作用与反应

因此，当你超越它时，你的动机也会发生改变

这就是为什么有很多预设我们不会改变

如果你保留着改变它的动机，你没有能力改变它，你会创造新业

如果你释放了改变它的动机，你会看到它是完美的，不会去改变

但你会改变那些应该改变的事物

2020-11-26 风与天成 — 无畏是50%自私，50%无私

天成 2020-11-26 17:42:09

决定走完全程前，说一下

风 2020-11-26 17:42:46

好的

天成 2020-11-26 17:44:44

你说走完全程，会直接进入三摩地 25 年

是否意味着，任何人都看不到你的身体？

风 2020-11-26 17:45:22

不是，而是意味着身体可能会死

看上去像个死人

天成 2020-11-26 17:45:47

然后 25 年后就会重新活起来？

风 2020-11-26 17:45:50

嗯

天成 2020-11-26 17:46:04

那你准备如何和家人说？

风 2020-11-26 17:46:04

最高的三摩地中，心跳呼吸会停止

如果我决定快速走完，我不会说太多

他们有自己的业力要走

天成 2020-11-26 17:47:03

你也不需要顾及他们的感受

是这样吗

风 2020-11-26 17:47:33

应该说，不需要以世俗的方式顾及他们的感受

以对他们成长最有利的方式

天成 2020-11-26 17:48:32

在 25 年中，若是这个身体没有了

25 后，完全可以重新制造一副一模一样的身体吗
风 2020-11-26 17:48:59
可以再换一个
天成 2020-11-26 17:49:05
就像复活
风 2020-11-26 17:49:08
要知道自由了是无所不能的
所以没有必要限制自由
天成 2020-11-26 17:49:25
再换一个，是另外一个形态吗
什么形态都可以
取决于需要
天成 2020-11-26 17:50:07
也就是说，你自由后，你这具身体就会死去
是这样吗
风 2020-11-26 17:50:24
不会死去
只是看上去死去
但是它不会腐烂
它会一直保持这样
除非有人把它火化了
天成 2020-11-26 17:51:02
那你需要找个地方再进去三摩地吗？
哈哈哈
风 2020-11-26 17:51:06
嗯
会找个不容易被发现的地方
天成 2020-11-26 17:51:17
就像喜马拉雅山
自由后，你可以选择不需要 25 年的三摩地吗
风 2020-11-26 17:52:17
我有这个能力选择
但是我没有这个动机去这么做
因为这是最完美的预设
天成 2020-11-26 17:53:14
就像自由后，从墙上回来帮助他人
不可以吗？
风 2020-11-26 17:53:24
我会回来的
在 25 年之后
天成 2020-11-26 17:53:44
但 25 年有些长
风 2020-11-26 17:54:38

我会等有人预流之后再进入三摩地
那时候，他就是那个自由后回来的人

天成 2020-11-26 17:55:02
你可以指导我到达「涅比卡帕」三摩地再走吗？

风 2020-11-26 17:55:12
可以

天成 2020-11-26 17:55:19
真的吗？

风 2020-11-26 17:55:30
你如果先达到，是可以的
因为释放法得有一个人达到

天成 2020-11-26 17:55:52
如果有另外一个人先达到了
你也会告诉我是吗

风 2020-11-26 17:56:01
会的

天成 2020-11-26 17:56:07
太好了。

风 2020-11-26 17:56:09
到时候，有任何不会的，问他就行了
一个达到「涅比卡帕」三摩地的人

风 2020-11-26 17:56:37
就像拥有了无穷知识的宇宙级 Google
宇宙级搜索引擎

天成 2020-11-26 17:57:09
到达了全知吗

风 2020-11-26 17:57:09
所以，这些都不是问题，只要再有一个人
做到就好
当然你要希望那个人是自己

天成 2020-11-26 17:57:28
我希望

风 2020-11-26 17:57:38
不像大师那样全知，但可以随意接触全知
随时可以决定从三摩地中攫取知识

天成 2020-11-26 17:57:42
我现在不想用释放法赚钱啦

天成 2020-11-26 17:57:51
我会用它达到自由。

风 2020-11-26 17:57:51
随时可以决定从三摩地中攫取知识

天成 2020-11-26 17:58:17

之前我是有想通过释放法教学赚钱的想法的

风 2020-11-26 17:58:28

用释放法来释放，可以获得更多的钱，也可以挣到比钱好无数倍的东西

天成 2020-11-26 17:58:37

后来我想，Get everything by releasing only

那我可以通过释放直接获得金钱呀，干嘛要这么累呢？

对。

风 2020-11-26 17:59:00

是啊，为什么尝试挣扎的方式呢？

直接去释放是聪明人的做法

天成 2020-11-26 17:59:16

所以我现在有点感觉不太想分享释放法了

我就想直接释放，去做到自由

天成 2020-11-26 18:00:05

但如果有人想要学的话，我感觉我也会分享，尽我的能力

风 2020-11-26 18:00:16

嗯，尽量还是以自己释放为主

天成 2020-11-26 18:00:24

是的。

每个人都有自己的业力

风 2020-11-26 18:00:37

在无畏之前，分享是带有想要控制和认同的

天成 2020-11-26 18:00:42

是的

风 2020-11-26 18:00:52

无畏是 50%自私，50%无私

天成 2020-11-26 18:00:53

我明显感觉到

风 2020-11-26 18:01:00

在之后，你就可以决定帮助他人

这样会促进自己的释放

风 2020-11-26 18:01:24

如果那个时候你还是盯着自己的自我意识，就会停止释放

这些莱斯特的视频里都讲过

风 2020-11-26 18:01:43

但在目前，应该以自己释放为主

天成 2020-11-26 18:01:56

盯着自己的自我意识，是什么意思？

风 2020-11-26 18:03:05

这就是 b 站上的视频

梦中的那棵树翻译的

天成 2020-11-26 18:05:16

有链接吗？

风 2020-11-26 18:05:46

圣多纳释放法莱斯特先生视频合集。。。

第四个视频

天成 2020-11-26 18:05:56

谢谢。

2020-11-26 风与天成 — 通过释放，有能力改变身体

天成 2020-11-26 17:18:54

我身体的脖子是歪的

风 2020-11-26 17:19:18

那么首先要证明给自己你有这个能力改变你的身体

天成 2020-11-26 17:19:20

一直以为我都有想要改变的动机

风 2020-11-26 17:19:21

通过释放

天成 2020-11-26 17:19:41

这两天我对着镜子做释放

想要控制的驱动特别明显

我可以通过释放修正脖子吗？

风 2020-11-26 17:20:22

当然

莱斯特最喜欢的教导是什么

天成 2020-11-26 17:20:39

Get everything by releasing only

风 2020-11-26 17:20:39

get everything by releasing only

everything means everything

天成 2020-11-26 17:21:03

今天在做释放的时候，我还想到那句话，而且有很多感触

Every impossible, no matter how impossible immediately become a possible when completely release on it

风 2020-11-26 17:21:25

嗯

天成 2020-11-26 17:21:28

所以，我决定去验证。

风 2020-11-26 17:21:38

所以这些问题的答案都是一样的

风 2020-11-26 17:21:41

答案是可以

天成 2020-11-26 17:21:46

好。

风 2020-11-26 17:21:49

Every impossible, no matter how impossible immediately become a possible when completely release on it

天成 2020-11-26 17:22:01

因为我还处在疑惑阶段

总有感觉来问问你

风 2020-11-26 17:22:11

没关系

通过持续释放来验证

天成 2020-11-26 17:22:23

头脑层面我是知道的了

但因为我没有做到所以我没有真正相信

我的脖子歪，就是一个业力驱动的吗？

风 2020-11-26 17:23:17

是的

任何事物都是业力

天成 2020-11-26 17:23:35

嗯

因为我想到身体是心智导致的

改变心智，身体自然也会改变

风 2020-11-26 17:24:31

是这样的

天成 2020-11-26 17:24:35

自由后，连身体都可以保持永生

风 2020-11-26 17:24:45

如果心智中不抱有生病的画面，你就不可能生病

天成 2020-11-26 17:24:49

那我这个脖子，也应该可以修正

风 2020-11-26 17:24:59

这些目前对你来说是理论

天成 2020-11-26 17:25:04

是的

风 2020-11-26 17:25:05

你要把它变成经验

天成 2020-11-26 17:25:10

我需要去验证

那大师主动离开物质世界的话，是不是主动在心智里放入了生病的画面？

风 2020-11-26 17:26:05

不是

天成 2020-11-26 17:26:21

那是什么?

风 2020-11-26 17:26:21

离开物质世界就是一个决定

天成 2020-11-26 17:26:44

决定离开，身体自然就会生病呢?

风 2020-11-26 17:26:49

然后 undo 整个世界

如果你是说生病的话

那是大师有意放入了一个画面

比如莱斯特选择放入癌症

尤迦南达选择放入心脏病

天成 2020-11-26 17:27:39

都是大师自主选择的?

风 2020-11-26 17:27:39

佛陀则是背痛和毒蘑菇

嗯

天成 2020-11-26 17:27:50

不可思议

风 2020-11-26 17:28:01

他们选择了让身体经历来之前所预设的

天成 2020-11-26 17:28:11

以前我以为大师都没有办法保持身体

风 2020-11-26 17:28:16

这在终极自由之路的完美身体那一章里面有

天成 2020-11-26 17:28:41

终极自由之路的原理是完全正确的?

风 2020-11-26 17:28:45

当然

天成 2020-11-26 17:28:51

嗯

风 2020-11-26 17:28:54

一位大师是 100%正确的

如果他有 0.000001%的不正确，他就不是一位大师

天成 2020-11-26 17:29:25

耶稣选择十字架，是为了显示永生吗?

风 2020-11-26 17:29:34

为了显示复活

显示我们的本质

天成 2020-11-26 17:30:34

OK

我用脖子来实践

哈哈哈一直觉得它太难看了

去修正它

2020-11-26 风与天成 — 跟他学的人越多越证明不是大师

天成 2020-11-26 18:21:08

看完了这些图片

所以你现在留在这里的唯一目的就是帮助他人

风 2020-11-26 18:21:50

嗯，然后我去向自由

天成 2020-11-26 18:21:27

你现在到达了用一个念头就可以瞬间显化的状态吗？

风 2020-11-26 18:22:40

尤迦南达说过，一个人要解脱六个人自己才能彻底解脱

我刚刚进入「涅比卡帕」三摩地的时候，经常不自觉读取他人

身边的事情也发生地很迅速

天成 2020-11-26 18:23:00

不自觉读取他人的业力？

风 2020-11-26 18:23:20

现在我和我母亲在一起，有意识让自己迟钝了一些

嗯

天成 2020-11-26 18:24:18

「涅比卡帕」三摩地，可以瞬间移动吗？

风 2020-11-26 18:24:33

「涅比卡帕」三摩地只是一个状态

在这个状态中，你完全接触到无限意识

我没有有意识地去实验过瞬间移动，不过我无意识地经历过两次

天成 2020-11-26 18:25:22

就是说，帮助六个人达到解脱，这里说的解脱是完全解脱还是预流？

风 2020-11-26 18:25:23

它发生的极为自然

达到完全解脱

不过这里说的是一个「吉万穆克塔」

天成 2020-11-26 18:26:06

莱斯特在终极自由之路说和他朋友去爬山，回来的时候，发生了瞬移

风 2020-11-26 18:26:06

一个「吉万穆克塔」至少帮助六个人解脱，他才会成为悉达

天成 2020-11-26 18:26:58

就是说，莱斯特已经帮助了六个人达到了吉万穆克塔？

风 2020-11-26_18:27:33

嗯

至少

天成 2020-11-26_18:27:51

你知道是谁吗？

风 2020-11-26 18:27:57

我知道一位 kam
「帕梅拉」和「尼玛拉」没有自由
他们只是把合一经验当成了自由

天成 2020-11-26 18:28:45

我似乎听说过其中一位
尼玛拉
也是用的释放法？

风 2020-11-26 18:29:25

「尼玛拉」理解错了六步骤
他用的释放法
上了海尔的进阶班

天成 2020-11-26 18:29:48

后来他去印度的那位？

风 2020-11-26 18:29:48

但是海尔请了一位印度教老师来上课
他和印度教老师走了
放弃了释放法
他把合一经验当成了觉醒
这和萨古鲁一样

天成 2020-11-26 18:30:25

萨古鲁，自由了吗？

风 2020-11-26 18:30:30

没有
他把一次合一经验当成了开悟

天成 2020-11-26 18:28:45

合一经验，属于哪个状态？
阿迪亚香提，你知道吗？

风 2020-11-26 18:31:44

思域有点耳闻
我不怎么关注市面上的大师
因为尤迦南达说过
他是最后一位 guru
所以不可能有大众型导师出现了

天成 2020-11-26 18:32:29

他是最后一位 guru,什么意思？

风 2020-11-26 18:32:30

凡是大众型的老师，都是假的大师
跟他学的人越多越证明不是大师
guru 的时代结束了
尤迦南达是最后一位

天成 2020-11-26 18:33:11

尤迦南达是最后一位

然后呢？
开启什么时代？
风 2020-11-26 18:33:49
觉醒的人会有，但会非常小众
是这个意思

天成 2020-11-26 18:34:16
尤迦南达，直到莱斯特和释放法的出现吗？
会知道吗？
风 2020-11-26 18:34:27
尤迦南达当然知道
大师知道每一件事
尤迦南达是在莱斯特觉醒前几天离世的
因此他的学生无法理解他
天成 2020-11-26 18:38:32
你会不会烦我问那么多问题
风 2020-11-26 18:38:37
不会烦，我自己在达到三摩地面前也是会问的
天成 2020-11-26 18:39:30
那我有问题就问啦
风 2020-11-26 18:39:43
没关系
天成 2020-11-26 18:40:23
尤迦南达是知道有大师出现，才离开的吗?
风 2020-11-26 18:40:42
他的使命完成了，自主选择离开
1952 年 3 月 7 日
天成 2020-11-26 18:40:59
就像你需要等有一位预流的人到达
风 2020-11-26 18:41:11
莱斯特是 1952 年 1 月开始探索，4 月完全觉醒
天成 2020-11-26 18:41:43
莱斯特是不是最快觉醒的那位？
风 2020-11-26 18:41:49
不是
天成 2020-11-26 18:41:50
三个月就完成了
风 2020-11-26 18:41:57
历史上还有更快的

2020-11-26 预流，就是「涅比卡帕」三摩地

张芾 2020-11-26 22:25:28

预流是什么状态？

如意天真 2020-11-26 22:38:07

预流是初果吗

天成 2020-11-26 22:40:35

预流，就是「涅比卡帕」三摩地

风 2020-11-26 22:41:00

也是初果没错，我用了阿含经的名词

天成 2020-11-26 22:41:08

在释放法，是安全达成了第一步。你想要自由超过想要世界。

风 2020-11-26 22:41:12

须陀洹，预流，入流

在此之后，你的每一个抉择都朝向自由，这是流向的转变

由凡夫之流转向圣者之流

天成 2020-11-26 22:42:07

是完全达成

2020-11-26 人类的黑夜对觉悟者是白天

天成 2020-11-26 23:13:03

人类的黑夜对觉悟者是白天

这其实什么意思？

风 2020-11-26 23:13:15

我不睡觉

觉者永远是醒着的，所以是白昼

而没有觉醒的人无论睡不睡觉，都是沉睡的

天成 2020-11-26 23:14:05

人类的白天对觉悟者是黑夜

这句呢

风 2020-11-26 23:14:29

你所谓的白昼其实是梦境

你睁开眼睛看到的这个世界只是梦境

梦境就是黑夜

醒来就是白昼

你看到的白昼其实是在漫漫长夜中

天成 2020-11-26 23:17:54

嗯

2020-11-27 保持在“觉知”中接纳一切时，实际上已经停止了释放，两种三摩地解释

在焉 2020-11-27 08:27:44

风老师好

我向您请教

我现在的感觉是

不论是情绪还是欲望，所有的感觉都可以通过“允许、接纳″，然后就被自动释放了。

不论什么感觉，在允许和接纳中，很快变成了爱的感觉，对自己的爱。

在允许中,更多以前不敢承认的自己的负面情绪浮现,我仅仅是不对抗,接受它，就会很快轻松愉悦，感受到自己接纳自己带来的爱。

允许接纳中，想要被消融了，因为想要就是不接纳不允许。在觉知的层面想要都是一个控制的力量，接纳允许是松开的全然放手。

老师我这样好像仅仅只有在觉察中，让它自己走，也不分情绪和欲望，仅仅是释放了，这样对吗，老师？

谢谢

风 2020-11-27 08:32:49

允许感受浮现和离开的确是释放流程的一个简单描述

因此在方法上，很多释放法练习者很容易会转变为允许接纳

不进入六步骤，就到达不了自由

有一个东西，我们叫**“纯粹觉知”**

在焉 2020-11-27 08:35:43

是不是觉察中有了没有发现的控制

风 2020-11-27 08:35:56

或者叫 flow of awareness

莱斯特在早期所说的觉知之流

他描述的是最终的存在的状态

在焉 2020-11-27 08:36:38

本体，有人叫它

风 2020-11-27 08:37:00

很多种描述

但是抵达它的过程是严密的

当人试图内省时，或者只是安静的坐着，等同于试图强行分开感官和生命力

人在达到 pranayama 这一阶段之前，生命力是向外流的，向感官流动

因此，当你在身体和心理层面的生命力（prana）没有被你完全掌控之前，试图用头脑控制自己纯粹觉知，这是无法奏效的

在焉 2020-11-27 08:40:32

是的，其实可能仍然是头脑层面的

风 2020-11-27 08:40:53

生命力向内流，感官自然关闭

这时候觉知才有可能纯粹

以至于达到三摩地

两个阶段的三摩地

六步骤是一个完整地图，其中任何一步没有做到都会使你停滞

当人们在心智中认为自己保持在“觉知”中接纳一切时，实际上已经停止了释放

丢掉了第四步的持续释放

在焉 2020-11-27 08:44:22

打断一下生命力向内流，在释放法中是怎么达成的呢？

风 2020-11-27 08:44:56

不断在起因层面释放想要控制和认同

因为你流向感官=流向世界

世界=想要控制和想要认同

如果你不断释放，生命力就会被完全控制

它不再向外

在焉 2020-11-27 08:46:36

怎么避免这个情况呢?

风 2020-11-27 08:46:52

不更改流程

只是不停地释放想要控制和认同，以及想要安全

在焉 2020-11-27 08:51:30

想要控制和认同，可以不用认出，仅仅知道是一个波动，就释放它吗，还是一定要在头脑层面清楚它是什么？

比如仅仅知道所有的感觉其实都是想要生存，或者是生存恐惧。

风 2020-11-27 08:51:59

如果你真的在想要的层面释放，你会认出的

一开始会有一些头脑的帮助

后来就是直接认出

在焉 2020-11-27 08:53:33

但是在头脑层面或是感觉上，其实可以直接上溯到生存恐惧的，这时候还用分控制和认同吗？

风 2020-11-27 08:54:07

如果你感觉到想要生存，那就释放想要生存

每一次释放都像第一次释放就行了

只释放你现在察觉到的

在焉 2020-11-27 09:01:19

比如恐惧，可以直接释放掉它

但是也可以再用一下头脑上溯到想要生存，如果不上溯，就仅仅释放恐惧情绪

这个时候，最好用头脑上溯一下是吗？

风 2020-11-27 09:02:15

嗯，头脑上溯之后，你能接触到那个想要生存，释放就会更深

在焉 2020-11-27 09:02:25

是的

还想请教一下

我为什么感受不能能量方面的很大变化，还有我觉得把注意力，向身体的腹部放（内在不是肉体），感觉更加稳定，这个体会对吗，就是说我可以就尽量让自己的能量稳定完整而把注意力放在腹部吗？

感觉把注意力放在腹部，好像脊柱挺直，释放更加顺利

风 2020-11-27 09:07:09

释放实际上不需要固定姿势
把注意力放在感受中心是对的

在焉 2020-11-27 09:08:48

每个人的感觉中心会不会有差异，比如有人在胸，有人偏腹部

风 2020-11-27 09:10:41

这倒不会
肉体的设计是一致的
胸腹是指胸部和腹部的大片区域吧
就是瑜伽里的心轮

在焉 2020-11-27 09:11:34

我以为是心轮太阳轮和脐轮
但是，太阳轮和脐轮也会被情绪、欲望连带感觉的

风 2020-11-27 09:13:50

问:我以前是专注在两眼之间，但现在转到心轮位置
Lester: The heart is a good place because it is the center of feeling, and feeling is closer to the Self than thought. It depends on your background. If you're a vichara jnani, it'll be the heart, but not on the
left side, on the right side. If you're a raja yogi it'll be between the eyes. When I did my concentrating it wasn't on any location; it was on wanting to have the answer.
Concentrate on seeking the answer.
轮是不错的位置，因为它是感觉的中心，而感觉要比念头更接近真我。要看你修的是哪个，如果你是 vichara jnani,那么是在心轮位置，但是是在右边而非左边。如果你是 raja yogi,那是在两眼之间。我自己当时并未集中在某处，只是想要获得答案。专注在对答案的探寻上。

这是《终极自由之路》里面莱斯特对**感觉中心**的解释
明确是心轮

在焉 2020-11-27 09:16:43

对，忘记了，只以为这个是对冥想的回答
你进入三摩地，应该是非常深的入静状态仅仅是日常生活随时随地释放就可以达到吗？
还是必须有一定时间长度的安静集中释放才有可能进入

风 2020-11-27 09:19:32

三摩地有两种
一种是有种子的三摩地
一种是无种子的三摩地
当你到达无种子的三摩地，就可以随时进入，因为作为先决条件，身心的生命力已经被完全掌控了

在焉 2020-11-27 09:20:27

可以详细说说吗？

风 2020-11-27 09:20:28

一个决定就可以进入

有种子的三摩地我很早就达到过
在我中学修习「帕奥」禅法时
它把烦恼镇压了下去
瑜伽科学中说的「涅比卡帕」三摩地，正一个已经转向的阶段
类似于佛陀说的预流
生命流向的转变
在莱斯特那里，就是彻底达成第一步
接下来你的每一个抉择都会自然是趋向自由
只有在这时，你才会从凡夫之流转到圣者之流
并且再也不会退转
只有自由一个方向可以前行

在焉 2020-11-27 09:26:04

怎么可以达成第一步
是一个意愿
还是释放的结果

风 2020-11-27 09:26:20

是不断贯彻六步骤的结果
这可以通过 the way 里面的一个指引

在焉 2020-11-27 09:26:42

哪个？

风 2020-11-27 09:26:57

比如通过释放获得想要的一切
当你这样做时，你会慢慢发现你在一切中想要寻找的都是快乐
而快乐的唯一来源就是心智安静下来，让无限存在展现了更多
因此你就会越来越趋向自由
直到你完全体验到快乐的唯一来源
这时候你就会自然放弃其他方向的尝试
全部的生命力都集中到一个方向
只留存一个目标
那就是自由
这就完全达成了第一步
就会自然掉入后五步
这时候你就会自然放弃其他方向的尝试
全部的生命力都集中到一个方向
只留存一个目标
那就是自由
这就完全达成了第一步
就会自然掉入后五步

在焉 2020-11-27 09:28:56

浅尝了一点点
每次释放成功，都是提升的快乐
有种子的三摩地不是释放法要达到的是吗?

风 2020-11-27 09:32:33

你可能也会自然经历到
不要停止释放就是了
在焉 2020-11-27 09:44:31
谢谢老师感恩

2020-11-27 关于身体方面的建议与合一经验和自由的区别是什么?

在焉 2020-11-27 09:36:54
另外还想请教老师
尤加南达
他很强调能量的修炼
咱们释放法怎么完成能量在身体层面的快速改变
比如我本人身体非常不好，除了释放由此而带来的恐惧等等情绪
还有很好的关于身体方面的建议吗？
风 2020-11-27 09:37:37
身体仅仅是心智画面的结果
因此释放基本欲望是最快的
莱斯特说过三个层面的疗愈
灵性层面是最快的，也就是知道自己的身体是完美的
这通过释放达成是最快的
如果要从「普拉那」的层面调整能量的话，则需要很长时间的艰苦修行

在焉 2020-11-27 09:53:22
还有一个问题老师
合一经验和自由的区别是什么?
你说海尔他们把合一经验当成了自由
风 2020-11-27 09:55:04
合一经验在我以前禅修时，师兄之间是非常常见的
那是当你的生命力和感官分离，向内流的时候会发生的正常经验
是进入禅定的先导
在焉 2020-11-27 09:56:18
就是这个时候可能仍然有欲望没有释放干净，是吗?
风 2020-11-27 09:56:48
不仅如此
这还没有达到「涅比卡帕」三摩地
只是无边意识的增长
尤迦南达的编辑「劳里」就在里面自以为达到了无限
风 2020-11-27 09:57:30
滋长了自我感
风 2020-11-27 09:57:38
从而沉沦
在焉 2020-11-27 10:01:30

好的老师谢谢
感恩

2020-11-27 如果你感觉很好，那就继续释放掉这个好的感觉，底下的感受就出来了

Yellow 2020-11-27 18:38:15
老师，我自以为我达到了平和，但是后来发现掉下来了，目标也没有实现，我想我释放错了，我是不是被头脑骗了？我怎么才能确保我的轻松感是真实的呢？我怎么能确保没有被压抑呢？
风 2020-11-27 18:38:39
继续释放就好了
如果你感觉很好，那就继续释放掉这个好的感觉
底下的感受就出来了
Yellow 2020-11-27 18:38:44
我会是头脑假装很好吗？我害怕这一点
风 2020-11-27 18:38:49
感觉到害怕就释放
恐惧的情绪
😄

2020-11-28 风与天成 — 释放法会直接达到 「涅比卡帕」三摩地

天成 2020-11-28 08:47:25
风，到达「涅比卡帕」三摩地的人
在情绪图表上，是来到接纳和平和的状态了吗？
或者说，有没有到达存在状态？
风 2020-11-28 08:47:29
到「达涅比卡帕」三摩地的人，死后会进入希兰亚洛卡这样的地方
物质世界的业力被清除
还剩下星光界和因果界的业力
天成 2020-11-28 08:47:35
无法进入因果世界吗？
风 2020-11-28 08:48:05
可以
但是星光界业力还未被清除
他不会再回到物质界
因此，粗重的 agflap，已经被清除了
剩下的是 cap
天成 2020-11-28 08:48:19
粗重的 agflap，就是物质世界的业力？
风 2020-11-28 08:48:33

低级的星光界也会有战争
但那是残存物质世界业力的人带来的
他们还会在物质界与星光界进行二重轮回

天成 2020-11-28 08:48:38
没有完全清除物质业力的人也可以上升到星光世界？

风 2020-11-28 08:48:44
是的

但是，是低级的星光界星体

就像先知被派到地球上帮助人类消除肉体的业障，我被上帝指派到一个灵界的星球去担任教主。圣尤地斯瓦尔解释道。它被称为「希兰雅洛卡」（Hiranyaloka）或「光亮的灵界星球」。在那里我帮助进化的灵魂消除他们自身灵界的业力，达到从灵界的轮回中解脱的境界。希兰雅洛卡的居民在灵性上是高度进化的；所有的居民，当他们在地球上最后一世死亡的时候，经由打坐的力量都已经到达了意识清醒离开肉体的程度。一个人在地球上除非已从「萨比卡帕」三摩地进入更高等「涅比卡帕」三摩地（注 1）的境界，否则是无法进入希兰雅洛卡的。（译注：灵界有不同的等级，在本章中提到的有第一级的普通灵界、第二级的希兰雅洛卡以及第三级的因果世界。这三个等级都还处在轮回及相对二元性本质（马雅）的宇宙世界里，即宇宙大梦中；灵魂只有在完全清除所有灵界业力，超越因果世界与天国合而为一后，才能完全跳脱因果轮回相对二元性的圈子，亦即回归实相。

一般所谓的业力包括了物质世界（物质欲望）及灵界的业力。地球上多数的灵魂是在物质世界与普通灵界间轮回；而那些已经完全消除物质业力仅存灵界业力的，会在灵界与因果世界间轮回　。）

普通的灵界宇宙-不是较为精细的希兰雅洛卡灵界天堂　-住了数百万个，或多或少最近来自地球的灵魂，当中有无数的仙子，美人鱼，鱼，动物，小妖精，土地公，半人半神和精灵等，全都依照业力的归属住在不同的灵界星球上。有各种不同的天体宅第或振动区域提供给善灵及恶灵。善灵可以自由旅行，但恶灵被限制在有限的区域中。如同人类住在陆地表面，虫在土里，鱼在水中以及鸟儿在空中一样，不同等级的灵魂被分配到适合他们振动的区域。

在那些被其它世界驱逐邪恶堕落的天使之间会发生争执及战争，他们以生命粒子的炸弹或心智咒语（注 3）震动的射线互相攻击。这些灵魂居住在灵界宇宙较为低层充满阴暗的地区，努力消除他们邪恶的业力。

天成 2020-11-28 08:50:10
「萨比卡帕」三摩地，是有种子三摩地吗？就是还残余 agflap

风 2020-11-28 08:50:15
嗯

「萨比卡帕」三摩地是你持续不断地专注和禅定
这里的禅定，在瑜伽八支里面的特殊含义是持续地冥思上帝
天成 2020-11-28 08:50:21
你用了多久到达了这个阶段？用释放法
风 2020-11-28 08:50:22
一般来说，释放法会直接达到「涅比卡帕」三摩地
因为它不是训练专注的方法
所以一般情况下不会经历萨比卡帕的阶段
不过也有例外
天成 2020-11-28 08:50:41
说说
风 2020-11-28 08:50:44
当你释放到很 high 的时候，你很容易专注
那时候只需要一个目标，你就有可能进入「萨比卡帕」三摩地
只需要心持续地在上面待一段时间
你会体验到无边意识
天成 2020-11-28 08:51:10
就是尤迦南达编辑体验的那个？
风 2020-11-28 08:50:14
这时候很可能误以为自己无所不知
天成 2020-11-28 08:50:20
无边意识
风 2020-11-28 08:50:39
嗯
天成 2020-11-28 08:50:40
无边意识，是什么？
风 2020-11-28 08:50:41
你可能经历佛教所说的初禅、二禅、三禅、四禅，以至于无色界定
最高的是非想非非想定
天成 2020-11-28 08:50:49
最高的是非想非非想定，还在什么阶段？
风 2020-11-28 08:51:18
还在「萨比卡帕」三摩地的阶段
天成 2020-11-28 08:51:40
嗯
风 2020-11-28 08:51:41
有种子的三摩地
因此佛教说止观，禅定不是解脱

天成 2020-11-28 08:52:00
无边意识，到达了「萨比卡帕」三摩地的阶段吗？
风 2020-11-28 08:52:14
这确实不是解脱

仅仅是暂时脱离
比如尼玛拉和萨古鲁经历的

天成 2020-11-28 08:52:24
嗯
无边意识，也是合一经验吗？

风 2020-11-28 08:52:30
无边意识的一种说法叫无所有处定
合一经验有的时候还达不到这里
人们所说的合一经验有时候很浅

天成 2020-11-28 08:52:45
嗯
我知道了。谢谢。

2020-11-28 第一步是通过不断确认快乐的来源

Yellow 2020-11-28 11:16:12
我觉得我还没有达到第一步[捂脸] 我可以做后几步吗[捂脸]

风 2020-11-28 11:16:20
没有关系
第一步不是通过喊口号达到的
是通过不断确认快乐的来源
因此你完全可以用**释放法实现你的目标**
只是不要停下来

2020-11-28 风与天成 — the source of intelligence

风 2020-11-28 11:43:15
在三个月后，我参加了一个形而上的小组，就在两个街区之外的谢菲尔博士的小组。他会把学生叫到前面，让他们演讲。他第一次叫到我时，我告诉他我不想上去，所以他就绕过我。然后，在他不再问我之后，我意识到这是愚蠢的。我不说话的唯一原因是过去的倾向依然保持着，但是它们的有效性已经完全消失了。这种强迫性被消除了，尽管这种倾向仍然保持着，它就像一根烧焦的绳子。如果你试图拾起一根烧焦的绳子，它就会断裂。它看起来像一根绳子，似乎是一根绳子，但它没有了力量。看到这一切，我自愿走上前去演讲。我生命中的第一次！我在这里，在一群大约 60 人的面前。当我到那里的时候，我很惊讶我并不紧张。我看着他们，他们看着我。就在我说话的时候，在背后还有第二件事正在发生，“哇！”我一直在想。“这是很容易的。我从来不知道它是这么简单！”

这是我这辈子第一次站在一群人面前说话。
所以莱斯特在觉醒之后还做了一些实验
他知道自己是全知全能的，也释放了所有业力，但是绳子的灰烬还在那儿
那就是残留的一些印记

天成 2020-11-28 11:50:33

这个内容在哪里的？

风 2020-11-28 11:50:45

《决定自由》

这本书是群主翻译的

用翻译工具

天成 2020-11-28 11:51:16

决定自由，是莱斯特讲述的吗？

风 2020-11-28 11:51:19

不过这是莱斯特的一个音频

被人写成了书

天成 2020-11-28 11:51:31

什么时候的音频？

风 2020-11-28 11:51:31

做了文字润色

时期不确定

我听过这个音频

天成 2020-11-28 11:51:54

有这个音频内容吗？

风 2020-11-28 11:51:57

油管上

天成 2020-11-28 11:52:11

名字就叫，《决定自由》吗？

风 2020-11-28 11:52:15

不是

应该是 the source of intelligence

天成 2020-11-28 11:57:47

我如何可以到油管上找内容呢？

风 2020-11-28 11:58:15

释放

除了初期

之后我没有主动寻找过内容

都是内容找上我

天成 2020-11-28 11:59:47

嗯

2020-11-28 「涅比卡帕」三摩地不会退转

张芾 2020-11-28 11:58:15

我们通过持续释放，达到「涅比卡帕」三摩地，六步骤后面五步就可以惯性持续，直到达成自由吗？「涅比卡帕」三摩地是一个进入一次就可以经常进入直到持续安住的状态，还是进入一次体验，然后退转回来？

风 2020-11-28 12:01:24

「涅比卡帕」三摩地不会退转

「萨比卡帕」三摩地才会退转

张芾 2020-11-28 12:10:23

那「萨比卡帕」三摩地容易进入一点？进入了虽然会退转但是也会通透一些，明白很多，能够加速释放吧

风 2020-11-28 12:10:57

有可能会因为接触到无边意识助长自我感

像劳里·普瑞特那样

有可能沉沦

张芾 2020-11-28 12:11:18

从此沉沦？

嗷嗷

张芾 2020-11-28 12:11:50

怪不得莱斯特强调，gentian to release,尝到甜头不要停下来

2020-11-28 持续释放与卡住

风 2020-11-28 14:36:58

所谓持续释放，就是你释放了一次，再释放一次，然后再释放一次

卡住也是一样，每一次卡住，你都想要控制

你就释放想要控制

把每一次卡住当成第一次卡住来释放

如果你真的这样持续释放，到达一个阶段，当你 50%以上的时间都用来释放，你会发现它超过了压抑的习惯

当它成为你新的习惯，你就会发现释放和呼吸一样自然

这个和呼吸一样自然仅仅是比喻

并非让你随着呼吸释放

莱斯特有描述

即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.）。必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

comes up and floats up

浮出来，浮出去

浮出来，浮出去

不会停下来

2020-11-28 风与天成 — 「涅比卡帕」三摩地的实际性经验

天成 2020-11-28 22:02:16

风，在吗

想听你说说关于「涅比卡帕」三摩地的实际性经验

风 2020-11-28 22:03:47

我是后来才知道这个词的

我学了很多年的南传佛教和北传佛教

为了读「巴利三藏」专门学习了巴利

因此那时候第一时间就重置了「阿含经」

我深切知道了「阿含经」中的“预流”的含义

预流、入流

当你彻底达成六步骤的第一步时，每一个趋向、抉择都导向自由

见苦之智

这是达成第一步的先导

你会看到世界的方向=痛苦

而自由的方向——无限存在是快乐的唯一来源

你就会自发停止所有试图在世界上撞得头破血流去寻找快乐的行为

2020-11-28 风与天成 — 如何可以快速经验性地达成第一步？

天成 2020-11-28 22:08:50

如何可以快速经验性地达成第一步呢？

也就是到达预流阶段

风 2020-11-28 22:09:14

贯彻六步骤

六步骤里面最容易让人忽视的就是第六步

但第六步正是达成第一步的关键

因为你事实上在经验层面是在世界的方向寻找快乐

所以你要实践莱斯特最喜欢的那个教导

get everything by releasing only

当你每一次想要一个事物，通过释放来达成

这个收获就会让你更想要释放

不断确认你的 gain，会让你持续释放

直到你发现你的目标一个个实现，你仍然不快乐

你就会在经验层面“发现”任何事物根本不能带给你快乐

立即地，你会觉知到快乐的唯一来源

这时候马上会发生一个流向的改变

一个生命流向的彻底改变

你完完全全调转了方向

这就是完全达成了第一步

想要自由超过想要世界

接着，就会按照莱斯特说的，不断掉入后五步中去

2020-11-28 瑜伽八支会经历外在控制和内在控制的阶段

天成 2020-11-28 22:35:13

控制生命力，具体什么意思？

风 2020-11-28 22:37:17

[群聊的聊天记录]

【

风 2020-11-28 ：瑜伽八支会经历外在控制和内在控制的阶段

风 2020-11-28 ：其实你们可以以这八支来判断一切灵修的进阶程度

风 2020-11-28 ：古代圣人帕坦伽利在他的《瑜伽经》或箴言中定义了寻求上帝之旅，通常学者提到他的书时都将其称为帕坦。。

】

风 2020-11-28 22:37:31

这是我以前详述的八支
现在很多瑜伽老师把它讲错了
我其实不建议了解这么多理论，所以也没专门讲这些
实际经验到时，你一下子就能明白
并且看任何经典都能明白
所以，贯彻六步骤是唯一的关键

编辑 by 欧米 2022.06.22

自由的风声

聊天记录 4

2020.12

目录

2020-12-01 成为大师吧，这比出名有意思多了 1
2020-12-01 风与天成 — 分离感 1
2020-12-01 风与天成 — 想要分离的欲望，和分离感，是同一个东西吗？ 5
2020-12-02 贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步 16
2020-12-04 风与天成 — 第一步，第二步用法 18
2020-12-05 厌恶和贪恋 19
2020-12-07 未来仅仅取决于你此刻的决定 19
2020-12-07 潜意识和表意识的区别在于此刻去不去看 20
2020-12-07 未来仅仅取决于你此刻的决定 20
2020-12-07 释放一次的效果，等于几个月的冥想 21
2020-12-09 目标释放流程 21
2020-12-09 成长的动力:一个是痛苦，另一个是快乐 23
2020-12-10 卡住:要先面对这个卡住的感受，然后释放对它的想要改变 28
2020.12.10 每一次释放都是盯着这个黄金六步骤跟着释放过一遍吗 31
2020-12-11 风与天成 — 知识性的东西无法代替你实际走过的路 32
2020-12-11 四个指引 32
2020-12-11 用一个信念替代另一个信念是无益的 37
2020-12-12 效率的问题 40
2020-12-12 不要运用努力，觉察你最表面的感受 41
2020-12-12 只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪 46
2020-12-12 释放欲望流程 48
2020-12-12 往深处释放肯定会卡住 48
2020-12-13 持续释放一天等于 6000 年冥想 52
2020-12-13 还没走就是卡住了 54
2020-12-13 双重性 56
2020-12-13 允许自己更加觉察到它 56
2020-12-13 目标释放是带出反对程序 56
2020-12-14 头脑只能告诉你它目前经验到的，只能重播过去的经验 57
2020-12-14 最表面的情绪是不需要费力去感受的 61
2020-12-14 agflap 背后的想要认同和想要控制都有 70
2020-12-16 “不想”就是想要控制? 70
2020-12-16 禅定只是一种镇压而已 75
2020-12-16 分不清，不就是想要分清吗？ 76
2020-12-16 释放法难的原因主要在哪里？ 81

2020-12-16 王阳明的心学能去到自由吗？ 82
2020-12-16 一次释放只需要几秒钟而已 85
2020-12-20 欲望是一种基本感受，并不是一种想法 88
2020-12-21 不用抗拒你的体感，而是去释放你的想要控制 88
2020-12-22 释放流程概况 95
2020-12-22 对目标释放应该怎么问好？ 96
2020-12-22 释放法的原始版本是怎么回事 98
莱斯特对释放法的一些说明 100
2020-12-22 因为冥想只是让表面心智变得感觉更好 103
Kam Bakhshi 的一封信——释放到自由.. 105
2020-12-22 不推荐念经 108
2020-12-22 能不能做到 xxx.. 112
2020-12-23 莱斯特取消协议 112
2020-12-23 卡拉玛经 116
2020-12-23 我发现自己设立了目标，然后感觉并不想要它 117
2020-12-23 从世界转向内在 118
2020-12-24 瞬间显化的核心是什么 120
2020-12-24 心智自然停止围绕某物，就是 hootless.. 129
2020-12-24 按六步骤就不是逃避 130
2020-12-25 摧毁假大师 133
2020-12-25 风与天成 — 高灵 133
2020-12-25 对真伪的辨别能力，来源于你自由的倾向 134
2020-12-25 风与天成 — 物质化和反物质化 134
2020-12-25 风与天成 — 中美的业力都比较好，是因为两边都出了很多圣人吗？....... 135
2020-12-25 欲望，情绪，感受的关系和差别 136
2020-12-25 你的感受激起了你的想要控制还是认同？ 138
2020-12-26 犯困是试图逃避感受的一种方式 139
2020-12-27 睡眠是之前意识状态的延续 140
2020-12-27 释放根本不需要“坚持” 140
2020-12-27 走神的话，只是一种逃避的倾向 140
2020-12-27 你可能觉得连续问几次没有感觉，甚至连续问十几分钟没有感觉是正常的... 142
2020-12-28 当你追逐世界时，你是在发展心智，让心智变得更加嘈杂，这是在加剧痛苦. 143
2020-12-29 允许没有感觉的这种感觉 144
2020-12-29 最好什么都不要信 144
2020-12-29 释放和体验觉知情绪有什么不同吗? 145
2020-12-29 每一次释放都在加深你自己的体验 145

2020-12-29 想要让世界像你想的那样，就是想要控制 146
2020-12-29 释放卡住 148
2020-12-29 画面会随着感受的消散而离去的 148
2020-12-29 分不清的时候，你有一个想要搞清楚 152
2020-12-29 卡住了 155
2020-12-29 你没有必要跟着念头走，仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头 156
2020-12-29 你的决定只是被感受推动的 157
2020-12-29 习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯 161
2020-12-29 六步骤是释放法唯一的关键 161
2020-12-29 下一个决定，不要退缩 163
2020-12-30 晓丽分享 164
2020-12-30 你不允许卡住充分表达吗？ 166
2020-12-30 没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了 168
2020-12-30 风与天成 — 你得决定去做，才能释放掉 168
2020-12-30 去教一个从来没接触过的人学释放法，不需要两天就能学会 169
2020-12-30 风与天成 — 阿难对佛陀的关注超过了佛陀的教导 169
2020-12-30 世界就是想要控制和认同 172
2020-12-31 get everything only by release 172
2020-12-31 充分地体验感受就是回应它,但当你对感受有贪恋和嗔恨时，你无法完全回应它 173
2020-12-31 情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体 176
2020-12-31 理智的分析和信念不能摧毁马雅幻象 177
2020-12-31 自动释放境界 179
2020-12-31 你可以在做任何事情时释放 183
2020-12-31 年度总结 183

2020-12-01 成为大师吧，这比出名有意思多了

风 2020-12-01 11:22:46

这位台湾的朋友我也不是完全没有听说过
因为我以前修过帕奥禅法
他是我听说的修的最好的师兄
他专门到缅甸禅林去密集修行了一段时间
达到了四禅
甚至往无色界定上面修
后来发现这对解脱无益，于是自行深究缘起
这样发掘了佛陀的觉知之道，也就自由了
但他还像孙伦禅师那样，有一些烧焦的绳子，于是那位大师两句话让他放开了限制
国内，包括港澳台，这几年只有这两位成就了
嗯，两个人现在都是自由的

天成 2020-12-01 11:27:10

台湾的大师，用的是佛陀的方法开悟的？

风 2020-12-01 11:27:28

是的，但他是自己缘觉出来的

风 2020-12-01 11:27:39

他放弃了帕奥的修法
自己观察十二因缘

天成 2020-12-01 11:31:34

我换头像了
我也不想出名了
因为我要成为大师。

风 2020-12-01 11:32:46

哈哈
成为大师吧
这比出名有意思多了

天成 2020-12-01 11:33:17

对。
我会去做到的。

2020-12-01 风与天成 — 分离感

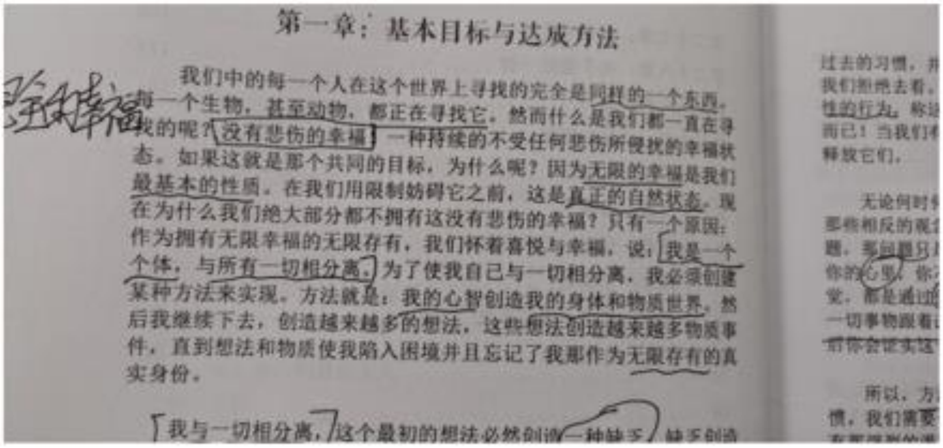
天成 2020-12-01 14:38:55

莱斯特在目标与赢得那里说了第一个欲望是想要分离的欲望
为什么在释放法没有把这个作为第一个欲望？

风 2020-12-01 14:39:11

分离感

风 2020-12-01 14:39:49
[风与天成的聊天记录]
【
风：我触及了死亡的恐惧之下的分离感
风：我知道我快要走到终点了
天成：是分离感，导致想要生存吗？
风：嗯，是这个“我作为一具身体而存在”的分离感。。。
】
天成 2020-12-01 14:40:42


第一章：基本目标与达成方法

我们中的每一个人在这个世界上寻找的完全是同样的一个东西。每一个生物，甚至动物，都正在寻找它。然而什么是我们都一直在寻找的呢？没有悲伤的幸福！一种持续的不受任何悲伤所侵扰的幸福状态。如果这就是那个共同的目标，为什么呢？因为无限的幸福是我们最基本的性质。在我们用限制妨碍它之前，这是真正的自然状态。现在为什么我们绝大部分都不拥有这没有悲伤的幸福？只有一个原因：作为拥有无限幸福的无限存有，我们怀着喜悦与幸福，说：我是一个个体，与所有一切相分离。为了使我自己与一切相分离，我必须创建某种方法来实现。方法就是：我的心智创造我的身体和物质世界。然后我继续下去，创造越来越多的想法，这些想法创造越来越多物质事件，直到想法和物质使我陷入困境并且忘记了我那作为无限存有的真实身份。

我与一切相分离，这个最初的想法必然创造一种缺乏，缺乏创造

天成 2020-12-01 14:42:09

也就是说，释放对死亡的恐惧，同时也在释放分离感？

风 2020-12-01 14:43:09

释放都是在释放分离感

风 2020-12-01 14:43:13

然而，当你处于这条底线去释放时，你可以在几个月内获得自由，持续释放将让你达到那儿。就你们现在所处的势头，你们能够去做到。随着你不断释放，你会去到高处（get high).再从高处，你可以释放得更深并拉出对死亡的恐惧。当你放下了对死亡的恐惧，便会有一种更为强烈的痛苦出现——“分离感”。(When you're free of that fear of dying, there is a much stronger agony -- the feeling of separation.)但因为你之前已经释放了太多垃圾，当你放下对死亡的恐惧时，你便有能力应付它并消除这个分离的感觉，于是你便就在那里(“There”)了。

风 2020-12-01 14:43:56

释放掉对死亡的恐惧后，你会接触到分离感
这时候就是一个选择，选择成为无限存在，或者分离的个体
当你认同你的无限存在，你立刻就是了

天成 2020-12-01 14:44:31

释放掉对死亡的恐惧后，工作还没有完成？

风 2020-12-01 14:44:42

完全释放掉就完成了
分离感涌现出来时，你还没有完全释放掉死亡的恐惧

风 2020-12-01 14:46:06
[风与天成的聊天记录]
【
风：我深入到了内在最后一点限制
天成：是分离感吗？
风：嗯，是分离感
风：然后我保留刚好能 hold 住分离感的那一点点死亡的恐惧
】
风 2020-12-01 14:46:16
这我之前和你讲过
如果你要 hold 住分离感，必须要保留一部
分死亡的恐惧
否则分离感就会消散
当你完全清理掉死亡的恐惧，心智程序就完全清除了
天成 2020-12-01 14:47:04
分离感也被清除了
那就到达我是一切的状态了是吗？
风 2020-12-01 14:47:29
无限存在
天成 2020-12-01 14:47:31
不再有分离的感觉
风 2020-12-01 14:47:47
嗯，不会再有“我是一个个体”的感觉
不会再感觉自己是一具身体
天成 2020-12-01 14:48:16
即使还在使用一具身体
风 2020-12-01 14:48:24
嗯
你看着身体移动
天成 2020-12-01 14:48:31
你刚刚说，每一次释放都在释放分离感
风 2020-12-01 14:48:39
是的
在构建了一个心智——“想象它是一个身体”。因此，你所做的一切，以及在你获得自由之前，我们将一直持续做的事情都是为了消除这种分离感。
分离感其实就是 sense of ego
天成 2020-12-01 14:49:47
也可以说，释放的是个体感吗？我是一个个体的感觉
风 2020-12-01 14:49:51
自我感
the way 里面不用 separation 这个词
用的是 sense of ego

自我感
每一次释放，你都是释放你的自我感
认识到上帝透过你行动
天成 2020-12-01 14:51:11
不是我，而是天父通过我运作
这是我之前经常喊的口号
风 2020-12-01 14:51:58
释放到它成为经验
天成 2020-12-01 14:52:01
嗯
你现在活在这种经验里吗？
风 2020-12-01 14:52:39
基本上是
很少运用头脑来决定什么
不过这不是一种消极的感觉
这是一种美妙的至福的感觉
天成:
嗯，我要去经验它。
我想你的聊天记录不少
但为什么每次可以那么快调出对应的记录？
风:
比如薄伽梵歌的章节
昨天有个人发给了我几页
我就直接拿它回答了另一个人问我的问题
天成:
你是如何做到的？
直觉运作？
风:
当你活在一刻又一刻的知道中时，这是很简单的
天成:
知道，是直觉吗
风:
总是会有相应的资料找上我
嗯
天成:
莱斯特说，直觉在头脑的后面
风:
然后我直接用就可以了
并不需要我去用头脑寻找答案
天成:
你现在还有一点心智残余
也可以直接运用直觉？

风:

还有

70%到 80%的直觉运作

你随着释放，会越来越倾向于用直觉

天成:

嗯，头脑越少，直觉越多

我现在也有感觉。20~30%的直觉运作

不知道有没有这么多

2020-12-01 风与天成 — 想要分离的欲望，和分离感，是同一个东西吗？

天成 2020-12-01 15:11:55

想要分离的欲望，和分离感，是同一个东西吗？

风 2020-12-01 15:12:57

想要成为一具身体

或者说分离感

海尔的问题在于他**把这个底层的东西加入了问句里**

这完全混淆了方法

天成 2020-12-01 15:13:57

加入了问句里，什么意思

把分离感，当成想要认同，那样去释放吗

风 2020-12-01 15:14:29

可能都不需要问那些问题。这些问题可以补充在你之前做练习时问的引导问题之后，甚至直接把它们替换掉也行。从现在开始，我们不会再问“你愿意。。。。。。吗？”和“你准备什么时候。。。。。。呢？”这样的问题了，因为在更深的层面上，我们能够更快也更自发地做出放开的决定。总之，请尽量在需要的时候用这些问题来支持自己的释放吧！和以前一样，你可以自己把问题读给自己听，也可以在搭档的帮助下进行。

第一步:集中在你的问题上，然后允许自己欢迎当下的感受。

第二步:往更深处挖掘一下，看看当下的感受是否根源于某种欲望。然后问自己以下两个问题中的一个:这感受是否来源于想要被认同、想要控制、想要安全妥当或想要分离的欲望呢？这感受背后隐藏着怎样的欲望？如果你不能确定感受背后具体是哪个欲望，或者发现其实好几种欲望同时存在（多半如此），挑出一个你觉得占主导的，或是你倾向于

先搞定的，然后进行步骤三。

第三步:问自己以下三个问题中的一个:我能否允许自己渴望（被认同、控制、安全妥当、分离）呢？我能否欢迎自己对（被认同、控制、安全妥当、分离）的渴望呢？

我能把自己对（被认同、控制、安全妥当、分离）的渴望放开吗？

风 2020-12-01 15:14:43
这是他写在书里的
还有一段
天成 2020-12-01 15:16:05
嗯
风 2020-12-01 15:16:19
还有一段

合一分离的范式

对想要分离的欲望，以及它的对立面、想要合一的欲望的处理，是人际关系释放的重点。因为一般来说，在一段关系中，总会有一个人在主动靠近，而另一个人在抗拒或逃离，角色可能不是回定了，两人可能常常交替着来。但是不管你处于哪一方，都能通过释放来改善这段关系。比方说，如果你能放开想要靠得更近的欲望，就会发现自己真的离对方更近了；再比方说，如果你能放开想要分离的欲望，就会发现自己你能够安于现状、不会不再觉得不安了。

请你从此留心自己关系中想要合一与想要分离的欲望。你会发现关于这个话题的持续释放会使你的关系得到极大的改善。

天成 2020-12-01 15:16:22
这个更复杂了
风 2020-12-01 15:16:32
这是错误的
他把这个解释成想要分离
但其实只是想要认同
天成 2020-12-01 15:16:50
嗯
风 2020-12-01 15:17:49

海尔在 the way 里面就犯过这样过度运用头脑的错误
天成 2020-12-01 15:18:07
他把这个解释成想要分离
但其实只是想要认同
这两句有些不懂
把分离感，解释成想要分离
风 2020-12-01 15:18:41
他说一段关系你想要靠近或者想要远离
天成 2020-12-01 15:18:47
哦哦
是的
风 2020-12-01 15:18:52
他说这个就是想要合一和想要分离
天成 2020-12-01 15:18:53
想要认同
风 2020-12-01 15:18:57
但其实只是想要认同
天成 2020-12-01 15:19:03
明白了
这是根本性的错误呀
天成 2020-12-01 15:20:21
这是否意味着
他没有怎么实际去释放对死亡的恐惧
所以才弄不懂这个分离感
风 2020-12-01 15:20:56
嗯
他没有实际释放到那里
天成 2020-12-01 15:21:11
他的释放实际到哪里
风 2020-12-01 15:21:15
他试图用头脑来解释莱斯特说的 separation
天成 2020-12-01 15:21:25
嗯
风 2020-12-01 15:21:31

学生（海尔）：莱斯特，最近我看着所有我拥有的概念，包括那个灵性的概念－我不是这具身体。然后，有一件我现在正在做的事情，我想让你帮我核实一下是不是在正确的方向上。我想跟着那个信念走，因为当我放走那个信念，我经常感觉更差，关于这个概念的内在体验变成了“这仅仅是个概念”。

莱斯特：“我不是这具身体”是承认了一具身体，不是吗？这是心智的诡计，心智只是

欺骗你、破坏你、挤压你，让你持续相信你是无穷小的身体。心智的功能就是限制。所以当你放走你的心智，剩下的就是你的存在。这就是了。而且它现在就在这儿，没有限制。

风 2020-12-01 15:21:42
这是 the way 里面的一段对话
他当年就试图跟着心智的信念走
风 2020-12-01 15:21:56
被莱斯特驳回了
天成 2020-12-01 15:22:29
嗯
你知道海尔到哪里了吗？
有没有到无边意识？
风 2020-12-01 15:23:26
他没有经验到六步骤
天成 2020-12-01 15:23:44
嗯
风 2020-12-01 15:23:47
因此也没有到达「涅比卡帕」三摩地
他可能有几次合一经验
让他误以为自己和莱斯特差不多了
天成 2020-12-01 15:24:07
合一经验，是什么？
风 2020-12-01 15:24:11
因此可以修改莱斯特的方法
天成 2020-12-01 15:24:21
嗯
风 2020-12-01 15:24:40
合一经验就是一些三摩地的前置体验而已
三摩地是真正的合一经验
但是「萨比卡帕」三摩地还是有种子的
天成 2020-12-01 15:25:05
这里说的三摩地是「涅比卡帕」三摩地吗？
风 2020-12-01 15:25:12
即便经历到「萨比卡帕」三摩地还是会沉沦
天成 2020-12-01 15:25:32
他连「萨比卡帕」三摩地都没有到？
风 2020-12-01 15:25:33
因此与无限合一的经验从来不能用来检验灵性水平
他可能达到了「萨比卡帕」三摩地
但不可能达到「涅比卡帕」三摩地

天成 2020-12-01 15:26:04
与无限合一的经验就是合一经验？
嗯
风 2020-12-01 15:26:16
现在的海尔应该无法再进入三摩地
不管有没有种子
天成 2020-12-01 15:26:24
为什么？
风 2020-12-01 15:26:35
他修改了方法
天成 2020-12-01 15:26:43
嗯
风 2020-12-01 15:26:55
他误以为自己在合一经验中经历到的就是那个至高的
天成 2020-12-01 15:27:01
他感觉还有痛苦的话
风 2020-12-01 15:27:16
因此他将自己的领悟用心智转化为一套方法
天成 2020-12-01 15:27:18
还会回到莱斯特原来的教导？有可能吗
风 2020-12-01 15:27:32
三重欢迎，第五种释放法，等等
天成 2020-12-01 15:27:36
因为没有自由，就会有痛苦
风 2020-12-01 15:27:59
以及他现在分享的，着重于欢迎当下的状况
天成 2020-12-01 15:28:04
嗯
风 2020-12-01 15:28:09
或者发现当下的完美
天成 2020-12-01 15:28:18
你看了现阶段的教导吗
风 2020-12-01 15:28:40
我之前一直关注着海尔的油管号
他近期的视频都是这一类的
天成 2020-12-01 15:28:57
嗯
风 2020-12-01 15:29:24
并且还在背后挂了一张密宗的曼荼罗
天成 2020-12-01 15:29:55
对啊之前我看他网站也奇怪
我说怎么挂这样的东西

风 2020-12-01 15:30:15

他还和学员发邮件推荐气功

说他练了很多年，可以辅助释放

Chinese qigong

天成 2020-12-01 15:31:16

具体是哪种三摩地？

风 2020-12-01 15:31:22

像 loyd 这样的早期学员，包括海尔，似乎永远也无法理解莱斯特的神圣伟大

「萨比卡帕」三摩地

天成 2020-12-01 15:31:33

嗯

风 2020-12-01 15:31:41

「涅比卡帕」三摩地不仅仅是合一经验能够概括的了

天成 2020-12-01 15:31:51

嗯

风 2020-12-01 15:32:08

在他最后的几年里，尤迦南达会像耶稣一样用代词“我”:不是指作为人的他自己，而是驻扎在他心里的神的意识。像劳里•普瑞特那样早年就跟随他的门徒，不能够接受，甚至不能理解上师晚年呈现出的外部非人称的用意。

事实上，她还嘲笑过上师的某些癖好，仿佛上师只是一个普通人。她曾经对我说，“每次我觉得已经理解他的时候，他又变得不能理解了”。我很惊讶她竟然想着要去理解上师——仿佛试图弄明白他，像分析一个人那样。我知道劳里确实那样想，因为她也曾这样分析过我。“任何的事情，”她曾对达雅•玛塔说，“我们都必须努力去理解，'他的目的是什么？！”但我们的上师是没有“目的”的，除去希望帮助每一个人。像这样没有目的的行为也需要被分析吗？海洋需要被理解吗？甚至我，我除了想帮助他工作别无他求。

劳里还耻笑上师要求人们聚到一起组成灵性团体不切实际。然而这分明是上师尘世使命最基本的一方面！他说将来这会成为一种生活方式。那年，我在阿南达建起第一栋楼，开始准备静修处所，劳里•普瑞特（当时她叫做达雅）罹患严重的中风，两年后早逝。合理的解释是，她是因为暴怒中风，而暴怒的原因就是我竟敢如此“放肆”，公然无视她的反对而建造一个社区。

然而，现在距创设阿南达已经过去四十多年了，我可以确定地说上师的梦想是非常现实的，绝大多数阿南达的居民不愿移居别处。

劳里•普瑞特的例子可能会对很多人有所帮助。因此，请让理解到这件事情的我来讲述这个案例。同时，我需要补充一点，我一直都认为她是一位大圣人。

1949 年圣诞精修期间，上师对他几个近身门徒做了预言。就劳里•普瑞特，他说:“劳里，你完成了《一个瑜伽行者的自传》，你会领悟到上帝。”

我曾经对这个预言很是疑惑，因为在我看来，劳里表现得非常自负且固执己见。事实上，她是我的对手，因为她设计我，被自我了悟联谊会罢黜。我非常确信她给我定罪的很多内容都不符合事实，但当我跟她讲“你说的这些都不是事实”时，她不屑一顾但却非常大声地答道:“我不需要你的观点!”

我有理由相信她在精神层面已经达到了一定高度。但是“三昧”，或者说同上帝合二为一，共分为两个阶段，上师曾经跟我解释过。第一阶段叫做 Sabikalpa 三昧，在这一阶段，人仍可能精神沦陷，因为并没有彻底克服自我意识。

说回上师早年的那些门徒:有些似乎永远不能理解上师的神圣伟大。对他们来讲，上师是一个人，而对我们这些晚年才走近上师的人来说则不是。譬如，刘易斯博士告诉我他年轻时多次跟上师摔跤，“你赢了吗？”我问。“嗯，”博士带着优胜但非常认真的表情，“我让他赢的”。我笑了，什么都没说。像奎大师那样，上师可以不费吹灰之力用小手指抬起一整座山，他当然可以赢得一场摔跤比赛，只要他想那么做的话！在一位真正的圣人面前，最好认定他有超能力，而非臆测其不可靠。

克利亚南达感叹尤迦南达早年的门徒似乎永远不能理解上师的神圣伟大，而他们这些后来加入的门徒则不一样

天成 2020-12-01 15:33:10

为什么和大师在一起生活过，都无法认出大师？

风 2020-12-01 15:33:22

她取得了「萨比卡帕拉」三摩地

但是没有取得「涅比卡帕」三摩地

因此她体验到无边意识，自以为无所不知，然而却被自我感运作着

克利亚南达感叹尤迦南达早年的门徒似乎永远不能理解上师的神圣伟大，而他们这些后来加入的门徒则不一样

我认为对莱斯特来说也是一样

风 2020-12-01 15:33:32

早年和莱斯特一起创造释放法的学生似乎总是不能理解莱斯特的程度

风 2020-12-01 15:33:36

比如 loyd

在她的主页上只字不提莱斯特

甚至认为是自己创造了释放法

劳里，就是《一个瑜伽行者自传》的编辑

霍金斯也不理解莱斯特

我看到甚至海尔也不是很理解莱斯特的伟大

他甚至认为自己可以修改

风 2020-12-01 15:34:26

而且在书里用"这可能是源自他自己的一部分经验吧"这种话来说莱斯特的释放

天成 2020-12-01 15:34:31

就是能量表那个？

风 2020-12-01 15:34:32

他不明白大师永远是对的

而 Stephen 则明白这一点

嗯

天成 2020-12-01 15:35:29

之前我多羡慕海尔可以有莱斯特这样的大师

风 2020-12-01 15:35:15

他也是莱斯特的学生，抄袭了情绪表，然后做了些修改和添加

就成了霍金斯能量层级

他在书里面也写了释放法

但是只字未提莱斯特

天成 2020-12-01 15:35:28

霍？

天成 2020-12-01 15:35:39

嗯

风 2020-12-01 15:35:40

[大笑]

天成 2020-12-01 15:35:44

[大笑]

风 2020-12-01 15:35:50

他在书里面也写了释放法

天成 2020-12-01 15:35:52

海尔真是不珍惜大师呀
风 2020-12-01 15:35:55
但是只字未提莱斯特
天成 2020-12-01 15:35:59
霍？
风 2020-12-01 15:36:01
嗯
所以释放法其实没有所谓的版权
天成 2020-12-01 15:36:09
不是给了海尔吗？
风 2020-12-01 15:36:18
只是一部分视频音频的版权
天成 2020-12-01 15:36:20
我有想过在中国建立一个免费传播原始释放法的机构
当时想，到时海尔来控诉怎么办
风 2020-12-01 15:36:24
你释放之后可能就不会有这个想法
天成 2020-12-01 15:36:30
嗯
如果办的话，海尔有全力控诉吗？在法律上
天成 2020-12-01 15:36:33
权利
风 2020-12-01 15:36:34
现在还有大概 100 位学生在美国小范围教授原始版本的释放法
没有
天成 2020-12-01 15:36:36
100 位啊，这么多
风 2020-12-01 15:36:40
其中我知道有一位是完全免费的
天成 2020-12-01 15:37:20
1992 年教学视频的版权是海尔的吗
风 2020-12-01 15:37:29
他说莱斯特教了我这么多年没收过我的钱，我也不能收钱
天成 2020-12-01 15:37:50
对
风 2020-12-01 15:37:52
ralph
天成 2020-12-01 15:38:00
他有没有接受捐赠
风 2020-12-01 15:38:30
我没有太过关注
天成 2020-12-01 15:38:35

嗯

风 2020-12-01 15:39:29

这是伯利恒告诉我的

天成 2020-12-01 15:40:00

嗯

风 2020-12-01 15:41:29

事实上，真正教授莱斯特原始释放法的人很小众

天成 2020-12-01 15:42:16

1992 年教学视频的版权是海尔的吗

风 2020-12-01 15:42:30

Stephen 也是小众

版权应该到期了，要不然没有办法放到油管上

天成 2020-12-01 15:42:50

还有期限的?

风 2020-12-01 15:43:19

或者没有版权

包括拉里卖的那些音频

天成 2020-12-01 15:43:40

也是莱斯特的音频?

风 **2020-12-01 15:43:50**

现在油管上的那些莱斯特音频都是拉里卖的

天成 **2020-12-01 15:44:00**

哦哦

拉里对这些莱斯特的音频没有版权的

风 **2020-12-01 15:44:40**

因此不存在版权的问题

天成 **2020-12-01 15:45:05**

好。

风 **2020-12-01 15:45:10**

但我依然不建议机构化

天成 **2020-12-01 15:45:15**

嗯

你的建议是什么?

风 **2020-12-01 15:45:18**

我当时也有个成立免费传播机构的想法

随着释放就没了

天成 **2020-12-01 15:45:19**

嗯

风 **2020-12-01 15:45:20**

因为我看到了这是个小众的方法

我的建议是自己释放达到自由

天成 **2020-12-01 15:45:25**

嗯

风 2020-12-01 15:45:30

自由之后去火星上面玩，不要死待在地球

天成 2020-12-01 15:45:35

然后有人需要也可以教他们

风 2020-12-01 15:45:38

嗯，只在人们需要的时候分享

天成 2020-12-01 15:45:40

嗯

你是从三摩地知道的？

风 2020-12-01 15:45:45

是

天成 2020-12-01 15:45:48

这是释放法的命运吗？

风 2020-12-01 15:45:50

关键在于并没有多少人想要自由

天成 2020-12-01 15:45:55

嗯

风 2020-12-01 15:45:56

这个方法被歪曲是必然的

莱斯特并没有强迫全世界都去学释放法

天成 2020-12-01 15:46:24

嗯

风 2020-12-01 15:46:28

他完全知道海尔会修改方法

我记得他好像和一个学生说过海尔以后会走偏

但是海尔的任务仅仅是把释放法传到全球去

比如中国，就是因为海尔和拉里才了解释放法的

天成 2020-12-01 15:47:28

是的

风 2020-12-01 15:47:38

然后，其中真正想要自由的一部分人自然会找到 Stephen 等人

自然会找到 92 年的课程

自然会找到它的原始版本

天成 2020-12-01 15:48:04

嗯

风 2020-12-01 15:48:15

他当然也知道我把 the way 翻译出来

天成 2020-12-01 15:48:52

莱斯特有没有在你的三摩地体验中出现过？

风 2020-12-01 15:49:14

莱斯特是一位帕拉穆克塔，一位悉达

他不会以形象出现了

风 2020-12-01 15:49:37

但我时时刻刻都能感觉到他

天成 2020-12-01 15:50:04

你释放到什么时候开始感觉到他的？

风 2020-12-01 15:50:32

我没有刻意去感觉他

直到有一天我在三摩地中冥思了一下尤迦南达

随后我想到，为什么我不冥思一下莱斯特呢？

我这个念头刚起的时候，我马上就意识到了，他就在我身边

他一直在

天成 2020-12-01 15:51:30

你看到尤迦南达了吗？

风 2020-12-01 15:51:52

我看到了尤迦南达

大量的信息呈现在我面前

接着我就跟随内在指引去读了几本书

天成 2020-12-01 15:52:20

他给你传递了什么？

风 2020-12-01 15:52:36

在此之后我才开始用瑜伽科学来解释我的体验

天成 2020-12-01 15:52:52

嗯

风 2020-12-01 15:53:05

所以我是先体验到，再获得指引，然后找到阐释的方法

天成 2020-12-01 15:53:36

嗯

2020-12-02 贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

慧轩 2020-12-02 21:46:13

风老师，六步骤必须先达到第一步吗，可是我不知道如何达到

六步骤的顺序可以来回调换吗

风 2020-12-02 21:47:38

六步骤是通过持续释放来达到的

你要不停地从第六步中获得愉悦，才会达成第一步

一开始，六步骤都是有用的

当你不想释放的时候，提醒第一步

然后决定去释放，这是第二步

直接释放想要控制和认同，这是第三步

持续释放，保持持续，这是第四步

卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步

每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步

贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

慧轩 2020-12-02 21:54:54

我觉得只要去释放，这六步骤就是自然而然的在发生，就像呼吸，不需要提醒啊，我这么理解对不对

第一步算不算是一个愿

第二步算不算因为第一步这个愿准备行动，三四五步是不是行动过程，六步是行动结果，这么理解对不对

风 2020-12-02 22:00:33

需要提醒

因为六步骤很容易被忘记

只要一不在六步骤中，就没有在持续释放

只要真正在持续释放，就一定符合六步骤

慧轩 2020-12-02 22:02:18

一直释放也不一定是持续释放，卡住了运用第五步也是在持续释放，对吧

风 2020-12-02 22:04:35

卡住了用第五步，也是在持续释放

如果你卡住了，一直持续卡住，那就不是持续释放

慧轩 2020-12-02 22:06:28

不想释放时提醒第一步，我没什么感觉，反到是提醒自己想要改变自己，想要一切变好，让我更有动力

风 2020-12-02 22:07:31

这也行

释放能让你更自由

自由包括一切

只要提供一个释放的动力就行

想要认同会发展想要控制

感受到了想要认同，就要释放想要认同

释放了想要控制，想要认同就明显了

释放了足够多的想要认同和想要控制，想要安全就明显了

如果你不释放想要安全，想要认同和控制又会被发展出来，这样无穷无尽

所以只有持续释放想要控制和认同，然后持续释放想要安全

这样才能走到终点

风 2020-12-02 22:18:05

贯彻六步骤，每个人都可以自由

慧轩 2020-12-02 22:19:07

一直持续释放，就一直在六步骤里，就会自由

风 2020-12-02 22:19:22

是的

慧轩 2020-12-02 22:20:20

只要在六步骤里，就是持续释放，也可以这样理解吗

风 2020-12-02 22:21:47

是的

用六步骤检验

只要在六步骤里，就能自由

2020-12-04 风与天成 — 第一步，第二步用法

天成 2020-12-04 17:08:09

我今天用了挺多时间做释放的

但发现大部分时间都是卡住的

后来发现，都卡到气馁了

感觉像是无限卡住

风 2020-12-04 17:09:26

嗯，你想要控制释放过程，就会卡住

持续用第五步释放

天成 2020-12-04 17:09:48

嗯

要不要用第一步和第二步

我发现自己会用第五步了

但仍然感觉释放不了

风 2020-12-04 17:11:19

你不愿意释放就用第一步

天成 2020-12-04 17:11:45

怎么用第一步？

风 2020-12-04 17:11:46

比如你想要做别的事

意味着你想要压抑感受

你想要在别的地方寻找控制和认同

这个时候你要确定，你想要自由吗？

你只要继续释放，你就能自由

天成 2020-12-04 17:13:01

第二步呢？怎么用？

风 2020-12-04 17:14:18

仅仅是一个决定

你现在决定去释放

天成 2020-12-04 17:14:54

好。我再去释放。

2020-12-05 厌恶和贪恋

风 2020-12-05 21:01:13

你在释放中自然会发现世界是痛苦，而所有快乐都来自无限存在

让你痛苦的那个，只是对世界的厌恶而已
那并不是想要自由
那个叫厌恶世界
厌恶和贪恋是**一体两面**

我是无限 2020-12-05 21:01:19

厌恶和贪恋是直接释放这个感受，还是要释放对这两个感受的想要控制和想要被认同?

风 2020-12-05 21:01:24

想要控制，是一个欲望，对吧
desire
the right path 里面讲的，desire and aversion
也就是 attachment and aversion
所以 desire 就是 attachment
你想要这个、想要那个，这就是贪恋，也是欲望
它还有一个反方向，就是 aversion
你不想要（厌恶）这个，你不想要（厌恶）那个

我是无限 2020-12-05 21:01:35

那贪恋和厌恶就是极其纯净的想要和不想要的欲望的感受啊是吧?

风 2020-12-05 21:01:41

所以不管是想要还是不想要，都是同一个东西
嗯
其实还是三个东西
想要控制，想要认同，想要安全

2020-12-07 未来仅仅取决于你此刻的决定

风 2020-12-07 10:22:02

对，take full responsibility
关键问题是，你把未来理解成你无力控制的、偶然的一部分
实际上它不是
未来仅仅取决于你此刻的决定
你现在做的决定会在未来发生

所以你对此是完全有主导权的

只要你现在去释放，过几天你当然有可能忘记，但是如果你一想起来就用，你就会用的

越来越频繁

熊伟 2020-12-07 10:24:02

就是规定个时间，跟群主说的一样，

做不到 24 小时就先做。。24 分钟

风 2020-12-07 10:24:36

释放没那么难口

我们只是压抑习惯了，才会觉得释放有那么难

2020-12-07 潜意识和表意识的区别在于此刻去不去看

风 2020-12-07 10:12:29

世界不是那样的

一个人的行为，没有偶然性

所有的行为都是自主的，都是被内在的驱动所推动的

潜意识和表意识的区别在于此刻去不去看

未来的一切经验的发生，取决于此刻的决定

此刻决定释放对未来状况的想要控制（即对控制的匮乏），未来就一定能控制

此刻决定保持想要控制，未来就一定不能被控制

就这么简单

未来没有偶然性

熊伟 2020-12-07 10:21:41

也就是说现在意识到的问题现在就释放以后想不想的起来也不用管直接拿起武器开干

2020-12-07 未来仅仅取决于你此刻的决定

风 2020-12-07 10:22:02

对，take full responsibility

关键问题是，你把未来理解成你无力控制的、偶然的一部分

实际上它不是

未来仅仅取决于你此刻的决定

你现在做的决定会在未来发生

所以你对此是完全有主导权的

只要你现在去释放，过几天你当然有可能忘记，但是如果你一想起来就用，你就会用的

越来越频繁

熊伟 2020-12-07 10:24:02

就是规定个时间，跟群主说的一样，

做不到 24 小时就先做。。24 分钟

风 2020-12-07 10:24:36

释放没那么难口

我们只是压抑习惯了，才会觉得释放有那么难

2020-12-07 释放一次的效果，等于几个月的冥想

天成 2020-12-07 11:41:16

“九类情绪被两个基本的感受驱使，那就是想要控制和想要认同，**传统入定的方法一般是通过专注，那只是达成了表面的平静，它会让你感觉好，但没有解除掉任何程序**，这些程序如果呆在潜意识中，就会支配你的业力，如果你去看他，它就会被带出来释放掉，释放想要控制和认同，是捷径，它会清理掉成千上万的程序，释放一次的效果，等于几个月的冥想，等于上百年的自然进化。不同的时代，有不同的方法，被大师公布出来，而释放法是这个时代当今世界上唯一简单可行的方法”

天成 2020-12-07 11:41:28

“贯彻六步骤，释放一个月，就能获得生命的能力，三个问句是释放情绪使用的，释放情绪只是一个入门，真正的大步骤需要你持续释放想要控制，想要认同，以至于对死亡的恐惧，会浮现出来，当对死亡的恐惧浮现出来时，释放一个星期就自由了，释放欲望在你觉察到，想要控制和被认同，就自然有一个放手的倾向，因此，只需要一个问句，运用释放流程，**释放法是一个科学方法的途径**，用这个流程贯彻六步骤，就能够迅速，到达终点”

天成 2020-12-07 11:41:41

赞叹

2020-12-09 目标释放流程

我是无限 2020-12-09 12:29:23

【链接:Goals and winning **你必须赢得目标**

https://mp.weixin.qq.com/s/0l-DQFePFSrFFfF99DKnHw】

Roller 2020-12-09 12:29:24

不要压抑自己的想要，不要压抑自己的情绪，想要的都通过释放法去得到，这是莱斯特最喜欢的教导！

其实我自己也在验证，释放法不是万能的吗？

清溪 2020-12-09 12:29:32

你们要得多，目前显化一些什么了啊？分享下

Roller 2020-12-09 12:29:41

还没有[奸笑]，而且我们的体验也只是我们的体验，你为什么不自己去实现呢

我是无限 2020-12-09 12:29:50

所以去实现目标非常重要

前提是通过释放的方式

Roller 2020-12-09 12:29:54

是的，仅仅用释放得到你想要的一切

我是无限 2020-12-09 12:30:01

这会把自己的限制性信念全部带出来

Roller 2020-12-09 12:30:18

目标释放是一个很重要的环节

学会了的群友们大家可以制定目标去释放

我跟你们发起一个挑战，看谁仅仅通过释放先实现自己的第一个目标？

我是无限 2020-12-09 12:30:52

目标才是能够检验自己释放的好东西

同时也会让自己继续前进的动力

Roller 2020-12-09 12:30:59

到时候群里面发红包

我把目标释放要点发到群里，大家学习下

Roller 2020-12-09 12:31:16

对目标的释放（视频4）

1. 步骤:

写出你的目标（以现在时）

然后看着你的目标

释放你对目标的第一感受

first feeling

好了，完了

就这么简单

第一感受释放掉了，再看看你的目标

再释放此刻的第一感受

直到你感觉目标已经实现

注意是“已经实现”

2. 详细解读及经验分享:

其实上面我已经复述出几乎全部内容了

剩下的就是重复引导

原始的释放法真的很简单

我可以翻译一下他们的说法

我那个是总结版

我以前设定过目标释放很多次

现在我很少设定目标了，因为我发现没有什么真正想要的

我说一下自己关于目标的经验

目标是可以让你持续释放的一种方法。你看着目标，只要不欺骗自己，就会有大量“不可能”之类的感受涌现。当然也有一些愤怒、悲苦之类的。五花八门的情绪。 按照流程一个个释放。释放之后，有一种**清晰笃定的感觉**，“知道”它就是我的。

就是看着目标，冒出一个情绪释放一个

再看看目标，它有没有到“已经实现”的状态
如果没有，那一定是想要控制和想要被认同（情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等）
再释放最上面的感受
一个一个来
直到全部清空
我个人的经验是，这样持续下去，你会到达一个"我很自信目标能成功"的状态
但是这个状态不行
这个状态还是要释放
这应该处于自尊自傲和无畏上下
目标流程我检验过很多回
一般来说，这个“我相信肯定会实现”的情绪下面还有很多潜意识情绪
释放之后又会有不少涌现出来
真正的目标完全释放是什么感受呢？
是那一刻“知道”（不用思考、不用相信）目标已经是我的了，非常清晰笃定
仿佛它就在我面前了
你这时候不会想做任何事去得到它
因为完全确认它已经是我的了
这时候我一般不会再想它了
会做其他事情去
接着它自然就来了
这个目标流程几乎百试百灵
可以从小事上开始
莱斯特说，如果你不能成为赢家，那个挫败感就会一直伴随你
所以一旦设定目标，你就必须达成它
因此一开始不要设定得太大
让你望而却步
通过实现小目标积累释放的动能
每一次成功，把收获写下来
这样你就会越来越会运用目标流程

～以上来自风的贡献🙏💖

2020-12-09 成长的动力:一个是痛苦，另一个是快乐

风 2020-12-09 22:45:21

你的这一问题，莱斯特也详细讲过

成长的动力有两个

一个是痛苦，就像有人拿着鞭子在后面抽着你的身体

另一个是快乐

快乐的唯一来源是什么？是**心智安静下来**，让你的无限存在更加显露了一些

你在食物里面获取到的快乐是来自食物吗？不是的，**是你在咀嚼食物时，心智暂时安静了下来**

ZOEY 2020-12-09 22:45:34

@风 谢谢，那这种世界变快的感觉，如何理解呢?

风 2020-12-09 22:45:47

你在性里面获取的快乐是来自性吗？也不是，**性之所以能够让人快乐，是因为它能够暂时让心智在一瞬间非常安静。**

六步骤的第一步，实质上很简单

完全达成它不容易

但是下手的方式很简单

我贴一段莱斯特在 the way 2 里面的总结

“所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。

课程 2 是:你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。”

莱斯特最喜欢的是第四个

通过释放获得每一件你想要的事情

为什么？这很简单。自由的存在是完全无欲的，如果你还有想要的，你就没有自由

压抑你的想要，能够让你完全无欲吗？不能。它只会让你的欲望在潜意识层面驱动你，从而让你厌恶这个世界。这会导致欲望更强烈地表达。

因此，你只有释放它们
将你的所有想要的都写下来，全部通过释放实现
所有的意思就是所有

茶儿水晶 2020-12-09 22:48:06
想要——匮乏
允许——已经拥有，本自具足，随时显化
练习簿上讲过

风 2020-12-09 22:48:19
压抑欲望，不是无欲

整两笼大包 2020-12-09 22:48:25
@风我想请教一下释放时我总是漂浮在头脑中怎么办？而且很容易就自动犯困

风 2020-12-09 22:48:29
犯困是正常的
因为你想要逃避感受
不用分出精力对抗它
头脑开始胡思乱想了，你要释放的是**你对它的想要控制**
使用最简单的流程
那说明你还想要控制
再释放一次
你可能不会一次把想要控制完全释放

ZOEY 2020-12-09 22:48:33
@风释放目标过程中，发现到了一个阶段，对目标本身没有想要了，觉察到我其实只是想要安全，去释放掉了。好像已经不在意目标是否实现了，这时还需要去关注它到底有没有实现吗？一定要释放到它实现？（我已经不需要这个目标了，还需要再释放吗）

风 2020-12-09 22:48:44
因此你要多释放几次对它的想要控制
你要释放到你完全确定它实现
目标释放的最大作用并不是目标本身

只有六步骤，我不会说什么新的东西，有任何六步骤以外的东西都是在让你偏离这个完美的地图

自在 2020-12-09 22:48:52

@风请问是否释放成功必须要依心情 move up 为标准吗?

风 2020-12-09 22:49:07

是的

目标释放的最大作用不是目标本身，是让你明白你是物质的主人

你得证明给自己你有那个能力

如果你真的不想要这个目标了，那就换一个你真的想要的

但你得实现它，不能一再拖延

不能让失败成为常态

你可以就自己现在最想要的事物去释放

获得它

然后你就会发现，它并不能带给你快乐

你继续向前走，再释放一个新的目标

你就会发现，这里面也没有快乐

最后，你就只剩下一个方向了，那就是自由

为什么要这样做？因为你现在只是理论上知道快乐的来源，而不是真正的体验

在你真正体验到之前，哪怕你再怎么喊自由的口号，你的行为会背道而驰

越释放越感觉到阻碍，这是正常的。你越往深处走，越会碰到一些顽固的程序

这时候，只要记住六步骤，把每一次释放当成第一次释放就可以了

任何感受都只是感受而已

是的，去体验，用莱斯特最喜欢的那个教导

ZOEY 2020-12-09 22:49:57

这里启发我了

Yan 2020-12-09 22:50:10

嗯，释放这个不想释放的感受，退步的感受

风 2020-12-09 22:50:14

get everything by releasing only

ZOEY 2020-12-09 22:50:21

放下头脑的各种**想要搞清楚**（想要控制）

风 2020-12-09 22:50:30

你现在喊想要自由的口号，没有用

因为如果你看到**好看的异性、好吃的食物、好的房子车子或者甚至有趣的视频，**你还是会被吸引走

想知道你为什么会被吸引走吗？**因为在体验层面，你认为那里面有快乐**

你在表意识重复一万遍理论，并不能让你真的调转方向

但如果你真的发现所有快乐的来源都是一个（心智安静下来，你的无限存在显

露了一些）

那么你就会调转方向

所以，莱斯特认为最有实践性的方式就是**你去通过释放获得所有你想要的**

为什么？因为你活在想要里

你想要这个，想要那个，停不下来

这会让你一直保持释放

直到你释放掉所有想要

通过释放

只通过释放

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

问：须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

Lester: I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doer ship. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

答:会说她真正要做的是放手，成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action.

问：同时你也要去行动啊

Lester: No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected. It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

答:不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

莱斯特的意思很激进，他的意思就是你只要仅仅通过释放，把自己关起门来锁在屋里，都会实现

所以注意这一点
和行动无关
你完全没必要考虑怎么具体行动的问题
当你发现你在考虑行动时，注意到你的感受依然是"我没有"，并且继续释放
不客气，直接去做吧，不要拖😃

ZOEY 2020-12-09 22:52:00
顽固地出现“不相信掉馅饼”，甚至怀疑释放法，是去释放对这种怀疑的想要控制吗？这是对我很大的卡点，到这里就进行不下去了@风

风 2020-12-09 22:52:11
这只是一种感觉不是吗？
ZOEY 2020-12-09 22:52:14
是的，怀疑—恐惧
谢谢！[抱拳][抱拳]所有都是感觉。。@风
风 2020-12-09 22:52:19
你的上帝是你自己

释放最表面的
接着下一个感受会浮出
你只要不停释放就能释放干净

你纠结释放哪个的时候，其实早就可以全部释放完了
可行，莱斯特的学生海尔和 Stephen 都以此得到了自己的妻子
所有感受都是想要控制和认同
它们都是被想要生存驱动的
所以，用最简单的说法，就是三者都有

紫 2020-12-09 22:52:48
好的　我试着看看
罗琬毓 2020-12-09 22:52:51
通过释放达到自由，这是唯一

2020-12-10 卡住:要先面对这个卡住的感受，然后释放对它的想要改变

风 2020-12-10 16:28:00
我不当群主，有问题可以艾特😄

改个名儿

戎 2020-12-10 16:28:15

@风风老师 请问释放成功怎么那么不容易呢 一天能有一次就不错了

风 2020-12-10 16:28:50

没有贯彻六步骤嘛

戎 2020-12-10 16:29:32

我觉得我也不是卡住

风 2020-12-10 16:29:54

释放不掉不就是卡住？

戎 2020-12-10 16:32:00

贯彻六步骤啦 如果没有 6 步骤 一次也不能成功[擦汗]

风 2020-12-10 16:36:15

你想释放吗？

戎 2020-12-10 16:36:19

想

风 2020-12-10 16:40:18

想释放却又释放不掉，那就是卡住

你可能一次不会把所有想要控制释放完

那就多释放几次

卡住了，想要控制卡住

自由人生 2020-12-10 16:38:12

@风老师，牙齿坏了能释放好吗？

风 2020-12-10 16:38:27

这类问题我统一回答下

莱斯特说，**每一个不可能，不管多么不可能，在完全释放后，都会变成可能**

这类问题答案都是“能”

这只是一种感觉

感觉都可以被释放

宏 2020-12-10_16:38:34

@风我现在能释放一些情绪了。但是**现实问题的压力感，总是释放不掉，感觉压力山大。**

风 2020-12-10 16:38:46

那不也是感受吗？

同样是感受，没什么区别

同样是感受，同样的流程释放

宏 2020-12-10 16:38:47

是的，可是就是释放不掉呢？

风 2020-12-10 16:38:50

第五步

释放不掉就是 stuck，用第五步就能解决

所以其实没太多好讲的，说太多新东西只会让人偏离六步骤这个完美的地图

加油加油

时代万物互联 2020-12-10 16:38:57

@风 现实没变就是没释放掉是吗？

风 2020-12-10 16:39:02

看到现实没改变，你是不是一下子感觉又不舒服了？

那当然就是没释放掉

Nothing[太阳] 2020-12-10 16:39:15

就是说要起心释放，假如释放不掉就是卡住了，是这样吗？

风 2020-12-10 16:39:16

嗯，你决定去释放，结果感受不离开

这就是卡住

为什么会卡住？这只是个很正常的程序而已

想要控制就会卡住

一旦卡住了，你就要释放想要控制，而不是用力地想要越过这个卡住的感受

不要用挣扎的方式来做释放

释放是轻松的、简单的，不需费力

用第六步来核实你的释放

要先面对这个卡住的感受

然后释放对它的想要改变

你马上就会感觉更好

多释放几次，这个“卡”就会自然通畅

也都会“更”愉悦

不管怎么样，会比刚才更好

Nothing[太阳] 2020-12-10 16:40:41

就是每次做释放都会比之前感觉好一点[呲牙]

风 2020-12-10 16:40:52

当然

release three wants only

只释放三个想要

这是最快的方法

你刚刚说了那么多，都是感受

所有感受都是想要控制和想要认同，以及最底层的想要安全

保持简单就行

宏 2020-12-10 16:41:03

@风 真的可以达到仅凭释放得到一切吗？比如我辞了职，仅凭释放也可以生活在丰盛状态

风 2020-12-10 16:41:09

为自己验证这一点

这不算什么，还有比这伟大千万倍的东西
去做吧，把所有好处都拿到手
走完全程

2020.12.10 每一次释放都是盯着这个黄金六步骤跟着释放过一遍吗

清溪 2020.12.10 18:08:17

@风 风老师，请问是每一次释放都是盯着这个黄金六步骤跟着释放过一遍吗？每一次释放都这样操作？

@风 是不是我理解完全错了，如果是这样，那为什么 92 年那些视频课程释放练习，没有体现出来这样做？

风 2020.12.10 18:08:29

不需要这样
六步骤是一个地图
确保自己在六步骤中就可以了

[聊天记录：你的这一问题，莱斯特也详细讲过
成长的动力有两个]

具体的方式，参考莱斯特的几个指引

所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，**第一个是你想要自由超过想要世界。**随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。

课程 2 是：你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。

清溪 2020.12.10 18:09:14

哦，那六步骤就是持续释放启动的背景一样存在，对吗？

风 2020.12.10 18:09:41

他最喜欢的是第四个

你想要自由吗？你做出自由的决定，然后你就开始释放了
释放你的想要控制和认同，持续释放
当你卡住时，释放对它的想要改变
每一次释放，都会让你更快乐和轻松
六步骤就是一切了
释放法没有更多的东西

清溪 2020.12.10 18:09:59

心理一直很清楚是想要自由超过想要世界，一直学习成长的动力就是这个，想要解脱自由。但实际操作释放有时还会抵抗，逃避或停滞，有时还忘了释放。

是不是说明这只是头脑里明白想要,内在并没有表示真正想要解脱自由超出世界。

我的意思是，光心理清楚明白想要自由大于想要世界，还是不行，而是需要经常性的通过六步骤的第一步来提示去释放，才是真正释放的动力。对吧？@风

风 2020.12.10 18:10:16

你得体验到
最好的一个做法就是通过释放获得一切
否则你永远会保留从世界中的其他事物上获得快乐的可能性
如果你不能体验到一切快乐的来源都来自内在，你就没办法完全达成第一步
喊口号是没有用的

2020-12-11 风与天成 — 知识性的东西无法代替你实际走过的路

天成 2020-12-11 00:53:02

为什么你会和我说那么多？

风 2020-12-11 00:53:14

因为你问了这些

风 2020-12-11 00:53:31

问，就有答案

不过知道这些并不代表比不知道这些的人会走得更远

风 2020-12-11 00:56:03

我还是要做出一个警示

知识性的东西无法代替你实际走过的路

天成 2020-12-11 00:56:50

嗯

2020-12-11 四个指引

风 2020-12-11 20:48:10

莱斯特到三摩地的时候他并不知道有三摩地

这一回事

所以知不知道三摩地这个概念并不影响你到那里

我反复说明的是，「涅比卡帕」三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成

为什么呢，因为你只有在接触到无限的那一刻才会完全达成

并不是第一次接触到无限

第一次接触到无限，大概率可能是「萨比卡帕」三摩地

因为种子还在起作用

不断地通过释放接触到无限，会突然一下子发现那些种子都不起作用了

你在其他地方寻找快乐的动机全部没了

因为你在经验层面发现快乐的唯一来源

这时候种子就不会再起作用了

你如果不接触到无限意识，你永远会觉得世间有快乐

只要你觉得世间有快乐，你的方向就有可能再朝向世间

这很简单

所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1.

课程 2 是:你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。

风 2020-12-11 20:54:51

从你的内在获得所有快乐

完全做到，这就是「涅比卡帕」三摩地的达成

Roller 2020-12-11 20:55:32

我们永远都无法变成无限存在，因为我们本就是无限存在。我们只需释放掉我们不是无限存在的那些信念，释放掉我们只是一具身体、一颗头脑的信念。首先我们需要的是强烈的渴望，渴望回归我们所是的无限存在。

But, as he said, we don't want it. If we really wanted It, we would have It. There is a difficulty, of course, and what is the difficulty? It's the habit; it's the unconscious habitual thinking; it's the mind. So we attack it by attacking this unconsciously very-thinking mind. The mind is the only cover over the infinite Being that we are. We must stop thinking long enough to see what we are, and that "long enough" can be just one unlimited state of no thinking.

但是，正如他之前所说，我们并不想要它。如果我们真的想要它，我们就会得到它。困难就在于惯性，也就是无意识的惯性念头，我们的头脑。头脑是掩盖无限存在的唯一障碍。我们必须停止思考，以看清我们的本然。哪怕只是停止思考一秒（思考包括无意识的思考），看到真我时所带来的巨大冲击和释放，都会让你能够利用你的无限力量来烧掉头脑。每次我们进入无念的无限状态，须臾间也会烧掉很多头脑。

风 2020-12-11 20:55:40

莱斯特说的太平常了，以至于人们会忽视他的意思

莱斯特这段话是什么意思呢

我是无限 2020-12-11 20:56:48

@Roller 你发的是《终极自由之路》

风 2020-12-11 20:56:53

当然，这是早期教导

这个时候他主要在教冥想中提出问题的方法

他的方法就是让你接触到你的无限存在

我进一步解释这个状态

在你完全释放掉心智之前，你会对无限存在有一个预览

风 2020-12-11 20:58:39

也就是说，尽管你还没有完全释放掉整个心智程序，但是会有心智退居幕后的时刻

这时候，你的心智完全静止了，暂时性地

于是你在这一刻可以体验到无限存在，对它有一个预览

这可以极大增加你对自由的向往

因为你会发现自己无论在世界上获得什么，都抵不上那个快乐的万分之一

在世界上的每一刻，相比那个状态，都在煎熬

在此之后你的释放是不一样的

我说的是「涅比卡帕」三摩地

如果你到达了「萨比卡帕」三摩地，在体验上其实和「涅比卡帕」三摩地是一样的

它们都是接触到了无限的存在

但是种子仍起作用

你尽管知道有那个状态，世界却依然对你还有诱惑力

但是当你到达「涅比卡帕」三摩地的那一刻，那些种子一下子失去了力量

接着释放就开始变得非常不一样了

你不再需要提醒自己六步骤

因为你在第一步里

你的每一个决定都自然朝向自由

释放根本停不下来

而且会经常进入三摩地

会经常接触到无限

每一次都会带走你的很多欲望

米妮 2020-12-11 21:08:31

随时随地吗

风 2020-12-11 21:08:43

一个决定就可以进去

我之前说过，通过有一些方法达到「涅比卡帕」三摩地，习性上会差一点，因此需要更多的时间来释放「业力」

比如：智性瑜伽的途径

因此莱斯特花了三个月

其中的过程是把释放的方法探索出来

如果不用释放法，仅仅是通过进入无限来烧掉业力的话，会花上更长时间

灵修圈喜欢说一个词，悟后起修

悟解保任，行解相应，这其实是禅宗的概念

因为禅宗是智性的方法，所以要保任

需要在生活中每一处，用无限意识来矫正你的习性

认识到你不是行为者

而是你的无限存在透过你在做

这个过程就是释放「业力」的过程

释放「业力」只有在你认识到自己不是那个行为

者时才会发生，而无法通过行为本身发生

他们很多把「萨比卡帕」三摩地当成悟

或者很多人连「萨比卡帕」三摩地都没达到

Roller 2020-12-11 21:23:34

就是真正达到圣弟子才是悟后

风 2020-12-11 21:23:36

当然

佛教对这个的区分比较准确

预流果之前，无论什么神通境界，都只能叫凡夫

处在凡夫之流

预流之后，就是圣者之流，圣弟子

欲界天人，色界天人，无色界天人，都是凡夫

米妮 2020-12-11 21:27:35

无种子的三摩地单凭信念的植入到达是比较困难的吧？@风

风 2020-12-11 21:27:47

是完全不可能，不是比较困难

Now, any answer the mind can give us must necessarily not be it because the mind is an instrument of limitation. All thoughts are qualified; all thoughts are limited. So any answer the mind gives cannot be right. The way the answer comes is simply by our getting out of the way the blindness that we have imposed upon ourselves by assuming thoughts that we are a thinking mind body. When the thoughts are quiet, the limitless Being is obvious. It's Self-effulgent; its there all the time; its just covered over by thought concepts, every one of which is limited.

任何头脑能给我们的答案必定不是它，因为头脑是一个有局限的仪器。所有的念头都是不完全的、受限的。所以任何头脑给出的答案都不可能是正确的。答案到来的方式只不过是避开那种盲目——我们强加于自己通过假想我们是会思考的头脑与身体的结合体。当念头平息下来，无限的存在就会变得明显。它自己在闪耀，它任何时候都在那里，它只是被限制性的念头所覆盖

而已。

风 2020-12-11 21:30:32

信念植入是完全不可能有效的

星空的翻译造成了一个很大的误解

Lester: It is necessary in the beginning and it also makes for rapid progress. Later, after much progress, you can will it out. There are basically two ways of growing: one is eliminating the mind, the subconscious; the other is putting in the positive, seeing who and what you are.

答:有必要从一开始就这样，它能让你进步神速。接着，在取得一些进展后，你就更有动力去这么做。成长有两条路可走:一条是清除头脑，即无意识，另一条是植入正面的想法，看清你是谁以及你是什么。

风 2020-12-11 21:31:36

这是星空在终极自由之路里面的一段翻译

the other is putting in the positive, seeing who and what you are.

这能翻译成“植入正面的想法”吗？

悟这个词太宽泛了

所以我一般不用

大量的人拿它来解释各种各样的状态。

2020-12-11 用一个信念替代另一个信念是无益的

风 2020-12-11 23:31:20

我也和他讲过，**艾克哈特**没有觉醒，而且他的方法也不能觉醒

光明 2020-12-11 23:31:21

《当下力量》那个？他没觉醒的，方法错了

Roller 2020-12-11 23:31:32

他的方法适合继续装睡[奸笑]

风 2020-12-11 23:31:36

让我说的直接点，比如现在流行的奇迹课程，是愚弄人的高灵所传

尤迦南达是耶稣的代言人，被「巴巴吉」和耶稣派遣而来的

耶稣不会透过通灵来传播他的讯息

Jun 2020-12-11 23:31:45

杨定一，杨元宁？

风 2020-12-11 23:31:56

包括很多市面上的方法，如果你问我，我会直接告诉你

他们都不是大师
Jun 2020-12-11 23:31:58
开悟没
风 2020-12-11 23:32:02
尤迦南达表露过自己是最后一位 guru
所以有一个很简单的检视方法
在他之后，凡是大众化的导师，都不是真正的大师
我说的这些，你们不需要相信，因为用一个信念替代另一个信念是无益的
Jun 2020-12-11 23:32:06
只能说他们传播的知识 有助于我们灵修，不是用来自由的
风 2020-12-11 23:32:13
当你达到「涅比卡帕」三摩地后，你会知道这一切，包括《奇迹课程》是哪些高灵在愚弄人
Roller 2020-12-11 23:32:19
[图片]
伯利恒之星 2020-12-11 23:32:24
那些高灵是成体系的
不仅通奇迹课程还通其他的资料
Roller 2020-12-11 23:32:36
我们都是去验证的
风 2020-12-11 23:32:43
耶稣在圣经中告诉你，未来的假先知不计其数
所以保持佛陀的这种精神
Roller 2020-12-11 23:32:51
[图片]
风 2020-12-11 23:32:59
去验证和探索
我说这些，并不是要引起争端，而是不希望你们浪费精力在无益的方向上
不用试图调和大师和伪大师的说法
原力 2020-12-11 23:33:08
这些高灵什么动机？恶意的
风 2020-12-11 23:33:19
因为他们根本是不一样的，即使教导中有**相似**的成分

Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled,-until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity.

你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真

理贯穿全宇宙

原力 2020-12-11 23:33:36

专门愚弄人吗？

光明 2020-12-11 23:33:42

这些高灵是些什么存在

心昌 2020-12-11 23:33:51

风　现在中国有没有开悟的大师，还存世的@风

风 2020-12-11 23:33:58

星光体

我不会多说这个问题，如果你相信我说的，这是以一种信念取代另一种信念

这没有什么帮助

原力 2020-12-11 23:34:01

掉坑的多少人！业力吗？

风 2020-12-11 23:34:06

要想自由需要很强烈的自立

原力 2020-12-11 23:34:09

非要人们把错的都试了才好玩吗

光明 2020-12-11 23:34:13

高灵自己也没成就

不然不会糊弄人

Roller 2020-12-11 23:34:21

[聊天记录]

紫[13]　ins 风场地布置 2020-12-11 23:34:24

《奇迹课程》的方法给我的感觉是修眼光

Roller 2020-12-11 23:34:32

不要相信佛陀，耶稣，莱斯特，包括还有风所说的，直到你证明这一切😄

把你的相信建立在你的释放体验上

风 2020-12-11 23:34:42

是的

Roller 2020-12-11 23:34:46

这才是属于你自己的东西

紫[13]　ins 风场地布置 2020-12-11 23:34:57

不管怎么修，底片（压抑的所有感觉）没有被释放，都是无益的法

风 2020-12-11 23:34:59

伪大师和有意扮演上帝的人会背负很沉重的业力，所以没有必要去打击他们。但是，要一步步地去把走出这条路走出来

能够自由的人真的很少，因为多数人只是想让生活好一点

而这条路上的诱惑太多，需要明锐的目光和坚韧的品质

Jun 2020-12-11 23:35:04

风你靠什么走到了最后？

Roller 2020-12-11 23:35:06

[图片]

Jun 2020-12-11 23:35:11

感觉很容易就逃避了

风 2020-12-11 23:35:12

六步骤

紫[13] ins 风场地布置 2020-12-11 23:35:18

莱斯特说的，如果只是为了有感觉好而去释放，不会进步

Roller 2020-12-11 23:35:23

用你的释放收获去验证😄

难道你不想感觉更好下去吗[好笑]

一直好，好到不能再好

我对这个就有很大的向往

[图片]

紫[13] ins 风场地布置 2020-12-11 23:35:34

好可以更好

Roller 2020-12-11 23:35:37

大家都看过这一段吧

2020-12-12 效率的问题

风 2020-12-12 22:43:12

这关乎效率的问题

风 2020-12-12 22:44:26

[群聊的聊天记录]

【

随乐：

@风释放万念俱灰悲苦等情绪用释放情绪流程还是用释放欲望流程，感觉用释放欲望流程不如用释放情绪流程效果好

风：

熟悉的话，很正常。。。

】

风 2020-12-12 22:44:50

参考一下

风 2020-12-12 22:45:05

基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头

风 2020-12-12 22:46:10

想要生存是树根，想要认同和控制是树干，情绪是树枝，感受是小树枝，念头是树叶

一片片叶子剪，你要剪到什么时候去？

所以这只是关乎效率

莱斯特说，你释放九种情绪分类，比如释放恐惧，就会花上千百世

这只是一种情绪

如果你释放念头，就把千百世再乘以千万倍

完美的地图

你更改一点就无法自由

贯彻就能自由

就这么简单

释放情绪也有用，三大欲望更快

你现在的感受是想要控制还是想要认同？

风 2020-12-12 23:02:24

能够允许自己更多地觉察到它吗？

能够放它离开吗？

这几句话要几秒钟？

Liz Zhang 2020-12-12 23:09:51

我对目标总觉得需要有某些行为，但感觉是一种想要控制

LizZhand 2020-12-12 23:09:56

但释放不掉

于是还是去行动了

这一点我就会不知道怎么释放好

行动还是不行动？@风

风 2020-12-12 23:11:10

不影响

不要停止释放

其他的都不影响

Liz Zhang 2020-12-12 23:11:15

好。

风 2020-12-12 23:12:20

那就是想要控制

因为你辨认不出来的时候，你就想要辨认出来

想要辨认就是 wanting to figure out,想要搞清楚

这就是想要控制

2020-12-12 不要运用努力，觉察你最表面的感受

风 2020-12-12 12:00:14

「巴巴吉」不止三个分支，因为他事实上存在于世非常久了

有些传承非常小众

木 2020-12-12 12:00:15

我不需要觉察就知道自己无时无刻不想要安全

风 2020-12-12 12:00:17

直接用流程释放

感受到了就不要压回去了

时代万物互联 2020-12-12 12:00:25

看到风老师就看到了希望

风 2020-12-12 12:00:34

你的希望在你自己那里

尽量去感受就可以了

不要运用努力

觉察你最表面的感受

无心 2020-12-12 12:00:49

指导员让感觉专注在这里

风 2020-12-12 12:00:55

感觉中心

你的感受就是发生在这里

无心 2020-12-12 12:00:58

我看视频海尔比划的那里才是感觉中心，可是我在看到大领导的感觉浑身不自在，感觉中心的感受就更不明显了，就觉得，不知道怎么好了，是这个感受已经辐射出去了吗，遇到这个情况是不是就反复念流程的三句话

风 2020-12-12 12:01:04

你已经感受到情绪了吧

运用流程直接释放

不需要反复念诵

终极自由 2020-12-12 12:01:07

释放欲望提到只需问能够放它离开吗？就可以，后面两个问句不是必须。这是为什么呢？

风 2020-12-12 12:01:11

因为当你觉察到基本欲望之后，让它离开是你的自然倾向

当你压抑着它时，它在最基础的层面束缚着你

当你允许它浮现时，它就会非常自然地离开

终极自由 2020-12-12 12:01:19

我多数都是执着的抓着欲望，控制或者认可不愿意放下，我想要改变。当然后到想要控制，问自己能不能放这个想要改变离开呢？我内心是不愿意放下的，有点像不愿意释放，但是不是不能释放。问自己能不能时，我会纠结是真的不能还是不愿意

风 2020-12-12 12:01:28

注意，莱斯特形容想要控制和想要认同用了一个词，**两大基本感受**（basic feeling）

终极自由 2020-12-12 12:01:32

回答能不能时我感觉不愿意回答，我就会逃避，因为觉得应该回答能释放才行。如果不愿意放下，回答能不能问题怎么回答呢？虽然暂时不能放下，但是不断根据内心真实感受回答就可以是吗

风 2020-12-12 12:01:44

允许自己觉察到想要控制和认同

你在感受之上进行思考，bro😄

直接面对这个感受

允许它浮现

然后简单地放它离开

无心 2020-12-12 12:01:48

刚才用了一下流程，胳膊还有点抖，怎么把情绪表用上，不用查表，我知道那个感受是恐惧，可是我就是不会用那个情绪表，除了会查表，做不到上溯释放情绪，只学会了释放当下的感受

风 2020-12-12 12:01:50

情绪表是个辅助

你知道那个感受是恐惧就行了

无心 2020-12-12 12:01:53

这次知道了

木 2020-12-12 12:01:59

其实用几次就知道了

自己一般也不会判断错

你是恐惧　愤怒还是悲苦　自己还是能判断吧　比较细微不能判断　那张表能帮你区分

风 2020-12-12 12:02:03

任何感受都可以从下面找到描述词

接着你知道那是哪个情绪状态了，这就是上溯

不过，要快点学会直接释放三个想要

风 2020-12-12 12:02:14

“这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在

太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。”

这是我翻译的一段莱斯特后期音频的内容
释放情绪的效率，会让你花上千百世
只有释放欲望才是释放法的真正用法

木 2020-12-12 12:02:56
我就是有点对想要没有感觉
风 2020-12-12 12:02:59
因此它在六步骤里
木 2020-12-12 12:03:04
比如悲伤　我能感受到悲伤
风 2020-12-12 12:03:12
六步骤的第三步
木 2020-12-12 12:03:16
想要好像是头脑辨认出来的
风 2020-12-12 12:03:20
六步骤是完整地图
事实上想要也是一种感受
木 2020-12-12 12:03:25
也在胸腹之间去找吗?
风 2020-12-12 12:03:37

今天的问题是那些累积、那些潜意识的程序太沉重、太极致，我们只是被淹没在里面。我们需要一个非常有效率的方法去消除这些。

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion)的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受（想要控制和认同)所涵盖?

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

木 2020-12-12 12:03:44
欲望也能在心轮处感受到吗?
风 2020-12-12 12:03:50
这是莱斯特早期和学生分享释放法时亲自讲的
想要控制和想要认同，他称之为“基本感受”
木 2020-12-12 12:03:54
明白了
风 2020-12-12 12:03:56

当然
释放那个最明显的
其实如果你真的释放欲望，在你允许它被觉察到时，就马上会有一个放手的倾向
所以回答并不是什么问题
如果它没有离开，那就是卡住了，你可以运用第五步来解决
释放是体验式的
让一个人学会释放法，最好不要给他灌输太多理论
直接让他跟着引导视频来一遍
几分钟就能学会
这也是课程呈现的方式

“但你们可以看到，**我们的方法实际上是去释放心智的驱动**。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

当一个心智完全安静下来会发生什么？well，我一直是全知的，我一直知道所有。但你要去释放你二十四小时试图去生存的习惯，我们叫它 agflap。”

另外莱斯特还说过一点，不要混用

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。”

时代万物互联 2020-12-12 12:05:18
我突然有点不想让别人知道释放法的想法，
风 2020-12-12 12:05:50
你可以直接知道这是想要控制
时代万物互联 2020-12-12 12:05:52
这是想要控制，
风 2020-12-12 12:05:56
release it
加油

慧轩 2020-12-12 12:06:04
@风 如何完全打掉我执
风 2020-12-12 12:06:09
释放
慧轩 2020-12-12 12:06:12
如何觉察呢？
风 2020-12-12 12:06:15
释放感受就行了

自我感（sense of ego）并不是三大欲望以外的东西
贯彻六步骤，持续释放三大欲望
That’s it

慧轩 2020-12-12 12:06:19
@风不需要特意去释放，是么？

风 2020-12-12 12:06:23
每一次释放，你都在释放自我感
release only three wants
只释放三大欲望
不需要六步骤以外的东西来达到自由

慧轩 2020-12-12 12:06:37
哦，明白了，谢谢
@风一直释放不完，是因为一直停在基本欲望吗

风 2020-12-12 12:06:47
是因为没有释放基本欲望
或者卡住了
或者没有持续释放

慧轩 2020-12-12 12:06:58
基本欲望不是表面情绪吗

2020-12-12 只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪

随乐 2020-12-12 21:50:32
@风释放万念俱灰、悲苦等情绪用「释放情绪流程」还是用「释放欲望流程」，感觉用「释放欲望流程」不如用「释放情绪流程」效果好

风 2020-12-12 21:50:42
不熟悉的话，很正常
多练习一下
释放欲望会简单快速很多

随乐 2020-12-12 21:50:51
但用释放欲望流程经常卡住的，用释放情绪流程很顺

Vian 2020-12-12 21:50:57
@风 请问释放目标是只能通过释放感受，不能用通过释放欲望来进行吗？

风 2020-12-12 21:51:12
当然可以
释放情绪会让你停留在表面

Vian 2020-12-12 21:52:01
谢谢

风 2020-12-12 21:52:02
“这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。”

这是我翻译的一段莱斯特后期音频的内容

随乐 2020-12-12 21:52:18

好的，是这样[玫瑰]

风 2020-12-12 21:52:37

往深处释放肯定会卡住

面对这个卡住，你才能释放它，运用第五步释放对它的想要改变

如果你绕开它，它就一直内在运作你

你可能每天释放情绪释放得感觉很好，high 上去，然后又 down 下来

但是由于基本欲望没有被释放，这些情绪不断被重新发展出来

只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪

在表面释放是低效的

随乐 2020-12-12 21:52:46

是的，卡住我还以为是释放情绪没有释放彻底的原因

风 2020-12-12 21:52:59

只有释放欲望才会让你一个月内达到终点

不要畏惧自己卡住，面对它

罗婉毓（毓 yù ）513 2020-12-12 21:53:06

所以释放欲望会更简单高效

Vian 2020-12-12 21:53:14

是不是释放了欲望以后，agl 的情绪会少很多呢。

我发现释放情绪，很容易反弹[捂脸]

风 2020-12-12 21:53:18

释放想要控制，那么由想要控制发展出来的所有的 agflap 都被释放了

释放想要认同也一样

释放想要安全，则会把它上面的想要认同和控制，以及它们上面的 agflap 都释放走

罗婉毓（毓 yù ）513 2020-12-12 21:53:24

@风 在某件事情上释放欲望成功后，变得轻松愉悦。为什么过了好久在同样的事情上又想要控制到抓狂？是没释放干净吗？

风 2020-12-12 21:53:36

嗯，没释放干净

release when high

菠萝蜜 2020-12-12 21:53:41

释放欲望可以用三问句吗

风 2020-12-12 21:53:52

当你轻松愉悦的时候，继续释放，继续 dig down

D 2020-12-12 21:53:59

释放欲望直接问能不能？

风 2020-12-12 21:54:11

释放欲望是不需要三问句的

因为第一句就释放掉了，甚至第一句没问出来前就释放掉了

D 2020-12-12 21:54:14

如果卡住，就问能不能让“想要控制”离开

菠萝蜜 2020-12-12 21:54:29

可以问吗？

风 2020-12-12 21:54:35

如果你第一句没释放掉，说明你卡住了

这个时候要释放想要控制

D 2020-12-12 21:54:55

卡住一定是想要控制捣的鬼

菠萝蜜 2020-12-12 21:55:31

可是感觉不到释放掉呀

风 2020-12-12 21:55:35

而不是回到释放情绪的三问句中去

菠萝蜜 2020-12-12 21:55:42

好的

D 2020-12-12 21:55:53

> 我在试图把你从幼儿园提升到研究生水平。
> ——莱斯特

2020-12-12 释放欲望流程

风 2020-12-12 23:02:19

> 你现在的感受是想要控制还是想要认同？
>
> 能够允许自己更多地觉察到它吗？
>
> 能够放它离开吗？

2020-12-12 往深处释放肯定会卡住

随乐 2020-12-12 23:15:16

@风 释放万念俱灰悲苦等情绪用释放情绪流程还是用释放欲望流程，感觉用释放欲望流程不如用释放情绪流程效果好

风 2020-12-12 23:15:27

不熟悉的话，很正常

多练习一下

释放欲望会简单快速很多

随乐 2020-12-12 23:15:49

但用释放欲望流程经常卡住的，用释放情绪流程很顺

风 2020-12-12 23:15:56

释放情绪会让你停留在表面

“这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们**首先进入表意识，释放控制、认同。**而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。“”

这是我翻译的一段莱斯特后期音频的内容

随乐 2020-12-12 23:16:08

好的，是这样[玫瑰]

风 2020-12-12 23:16:15

往深处释放肯定会卡住

面对这个卡住，你才能释放它，运用第五步释放对它的想要改变

如果你绕开它，它就一直内在运作你

你可能每天释放情绪释放得感觉很好，high 上去，然后又 down 下来

瑞兰 2020-12-12 23:16:24

刚开始释放觉得有好多想要控制，这几天出现的想要被认同多。释放想要被认同的是时候就进入到万念俱灰和悲苦里，在哪里感觉就卡住了。对释放就开始逃避

风 2020-12-12 23:16:38

但是由于基本欲望没有被释放，这些情绪不断被重新发展出来

只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪

在表面释放是低效的

随乐 2020-12-12 23:16:44

是的，卡住我还以为是释放情绪没有释放彻底的原因

风 2020-12-12 23:16:50

只有释放欲望才会让你一个月内达到终点
不要畏惧自己卡住，面对它

罗琬毓 2020-12-12 23:16:59

所以释放欲望会更简单高效

随乐 2020-12-12 23:17:17

好的，用释放欲望流程[强]

瑞兰 2020-12-12 23:17:30

这个卡住的确很难受。

D 2020-12-12 23:17:24

@风 有时候“想要改变卡住的欲望”也释放不掉

风 2020-12-12 23:17:41

我们降到最低处，就是我们现在所处的位置，然后回到最高处，再次看到我们的无限。但是经过这么一番折腾，我们对我们的无限有了主动的认识，而在之前是一种被动的认识。

It's something like this： "Perfect health" is a meaningless term to someone who was born perfectly healthy and stays that way all his life; he doesn't positively know what it is. And yet, it's a nice state when he's in it. But he's passively healthy; he cannot fully appreciate it. However, if he got very sick and was on the verge of dying for many years and then reestablished the perfect health state, then that perfect-health state would be far more meaningful to him than it was before he got sick. And this is the silly thing we do to ourselves： We go from infinity down to where we are and back up to infinity with a positiveness of knowing the infinity that we are. But we pushed, on the way down, in a way that we lost sight of what we were doing. And if we look within, we'll discover this.

这就像“完美的健康”对某些生来就有着完美的健康、且终其一生都是如此的人而言是毫无意义的，因为他对完美的健康没有主动的认识。这样的状态固然好，但因为他是被动的健康，所以他无法对此心存感激。然而，一旦他得病，并且多年都徘徊在死亡的边缘，那么他不得不重建完美的健康状态，那时完美的健康相比他得病前要有意义得多了。这就是我们对自己干的蠢事。我们自无限来，然后降到我们现在所处的地方，再带着对无限的主动认识重新回到无限。在下降的过程中，我们无法看清自己在做什么，唯有向内，我们才能发现这一点。

Q： That's the first time I’ve heard a sensible explanation of the whole mess. First time it's ever been explained why we've been pulled down.

随乐 2020-12-12 23:18:50

@风 我用释放欲望流程释放时感觉老有能量流出，但释放上几个小时也释放不干净，下次释放还是这样，回到原来的感觉上想要控制的感觉还很明显，这是什么原因

风 2020-12-12 23:19:04

不用关注这些能量流出
关键性的检验是第六步
释放每一次流程之后你的感受都变得更愉悦

随乐 2020-12-12 23:19:10

没有愉悦过

感觉还是在继续释放

风 2020-12-12 23:19:17

释放想要控制，那么由想要控制发展出来的所有的 agflap 都被释放了

释放想要认同也一样

释放想要安全，则会把它上面的想要认同和控制，以及它们上面的 agflap 都释放走

罗琬毓 2020-12-12 23:19:20

@风在某件事情上释放欲望成功后，变得轻松愉悦。为什么过了好久在同样的事情上又想要控制到抓狂？是没释放干净吗？

风 2020-12-12 23:19:24

嗯，没释放干净

当你轻松愉悦的时候，继续释放，继续 dig down

释放欲望是不需要三问句的

因为第一句就释放掉了，甚至第一句没问出来前就释放掉了

如果你第一句没释放掉，说明你卡住了

D 2020-12-12 23:19:35

卡住一定是想要控制捣的鬼

菠萝蜜 2020-12-12 23:19:44

可是感觉不到释放掉呀

风 2020-12-12 23:19:54

这个时候要释放想要控制

随乐 2020-12-12 23:19:59

@风同一件情绪释放几次始终没有愉悦感，又有能量流动，好像也不是卡住，这是释放几次也没有释放完吗

风 2020-12-12 23:21:08

始终没有愉悦感，那要注意你带着想要控制

实际上没有发生真正的释放

不要以能量流动为标准

要以变得更愉悦为标准

随乐 2020-12-12 23:21:38

@风就是说我释放时也带着想要控制，那就应该是卡住了，但还有能量流动，说明还是在释放

风 2020-12-12 23:21:45

释放不以能量流动为标准

随乐 2020-12-12 23:21:54

哦，应该还是卡住了

风 2020-12-12 23:21:57

它是每一次释放你会变得更轻松愉悦一些

随乐 2020-12-12 23:22:06

轻松有，没有愉悦感。@风如果是卡住，释放卡住也还是释放不了

风 2020-12-12 23:22:15

释放对卡住的想要控制

你在用力吗？在努力想要让它离开吗？这就是想要控制

随乐 2020-12-12 23:22:28

@风这样情况很长时间了，就停留在这里

风 2020-12-12 23:22:36

觉察到它，你会马上释放掉
然后你再看看那个卡住的感受
你可能还感觉卡住
那就继续释放想要控制
多释放几次，这个卡住就消融了

随乐 2020-12-12 23:22:48

感觉不用力，很放松的
好的，继续[玫瑰][玫瑰][玫瑰]
@风现在对“想要”的觉察力很强了

2020-12-13 持续释放一天等于 6000 年冥想

清溪 2020-12-13 00:11:12

有时释放欲望卡住了，反复操作，还是释放不动，我就去感受当下卡住释放不动的感受，然后就又释放情绪，然后不卡了，我又继续释放欲望

风 2020-12-13 00:11:32

这样你退缩了
卡住是一个控制程序的浮现
但是你退缩了
你把它又压抑了进去
这是无济于事的
看上去你释放情绪让你不卡了

清溪 2020-12-13 00:11:36

但是怎么都释放不动，怎么办呢？

风 2020-12-13 00:11:49

但是那个卡只是回到潜意识中继续运作你
下一次你还会在同样的地方卡住
你不可能通过逃避来解决问题
六步骤

木 2020-12-13 00:11:50

风老师 我明显感到控制欲造成了身体紧绷 能感受到颈部背部腹部包括心轮打结的僵硬 我可以释放这些打结点吗

风 2020-12-13 00:11:59

六步骤是完整的地图
你说的这些是身体感受

木 2020-12-13 00:12:12

是的 明显感到控制欲造成的

风 2020-12-13 00:13:05

要注意到想要控制的欲望本身

这样你才能释放

木 2020-12-13 00:13:15

释放控制欲即可

风 2020-12-13 00:13:29

释放不动是什么？ 卡住了。第五步轻松解决

不明显也是一种卡，释放对模糊不清的想要改变

"去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。

如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。"

温习一下 **the way**

莱斯特说的十分清楚

慧轩 2020-12-13 00:13:40

就是一直释放，一直释放，释放到最后就是不明显了，这是模糊不清吗

风 2020-12-13 00:13:49

不明显就是模糊不清

vague feeling

慧轩 2020-12-13 00:13:50

不是要释放干净了啊[捂脸]

风 2020-12-13 00:14:12

当然不是

快释放干净的话，你会在 cap

那是非常 high 的体验

清溪 2020-12-13 00:14:19

感觉一直以来我释放时，其实都是带着控制在释放呢。在情绪紧张恐惧的状态下，那个控制更明显敏感，好像变成了反对释放的控制，包裹得更紧，越释放越卡得紧。

风 2020-12-13 00:14:30

所以要先释放这个想要控制

每一次释放都是轻松的，不需要运用任何努力

release takes no effort

慧轩 2020-12-13 00:14:51

释放法很简单，怎么用起来净毛病

风 2020-12-13 00:11:12

按照六步骤来就不会有任何问题

一路直通车到终点

慧轩 2020-12-13 00:15:00

六步骤看来看去就是字面意思

风 2020-12-13 00:15:12

就是字面意思

它是实践性的

快乐时光:

卡住了，会不会是万念俱灰，悲苦情绪释放的不够

这是常见误解

慧轩 2020-12-13 00:15:34

字面意思太简单，一释放感觉就在里面

风 2020-12-13 00:15:50

不是，就是因为你想要控制

觉察到

为什么说是常见误解呢，因为如果你**不释放基本欲望，你几乎不可能完全释放掉一种情绪**

Strong 2020-12-13 00:15:58

@风 要刻意练习觉察吗？

风 2020-12-13 00:16:07

它们会不断被发展出来

不需要

莱斯特明确说了，你如果仅仅释放情绪，要释放千百世

千百世才能释放掉一类情绪

你还有八类

如果能释放想要控制和认同，就不要退回去了

终极自由 2020-12-13 00:16:12

那锻炼清除念头，静心冥想更是遥遥无期了😂

风 2020-12-13 00:16:45

直接释放想要控制和认同

今天有个人算了下

持续释放一天等于 6000 年冥想

终极自由 2020-12-13 00:16:57

这个一天指的是 24 小时吗？

风 2020-12-13 00:17:06

是的，24 小时持续释放

要觉察到这个想要控制和认同的感受，而不是头脑的念头

天成 2020-12-13 00:17:58

释放一次=几个月的冥想=上百年的自然进化

不可思议!!!

2020-12-13 还没走就是卡住了

风 2020-12-13 00:36:05

释放想要的时候其实很简单，一般你允许自己觉察到的时候就已经释放了

咻地一下，发生得十分迅速

hai 2020-12-13 00:36:15

如果觉察到了，没释放呢，我不是还得问问句

风 2020-12-13 00:36:42

觉察到了，问一下能不能放它离开

hai 2020-12-13 00:37:05

觉察到了没咻的一下，就说明卡住了吗?

风 2020-12-13 00:38:12

还没走就是卡住了

注意到你现在的想要控制

然后优先释放想要控制

风 2020-12-13 00:39:14

卡是好事，不释放卡，一直被运作，一直在表面释放，每次 down 了，稍微 up 一下，时间长了，就觉得释放法不能自由，或者需要很多别的条件。

Roller 2020-12-13 00:39:45

不过风哥，我之前就是喊他们多释放 agf 情绪，然后去释放欲望，我都感觉有点坑他们，因为很多人释放欲望都卡的不动了，六步骤基本都不重视。我就推荐了小学方式去释放情绪吧。

风 2020-12-13 00:40:00

这是解决不了问题的，释放情绪解决不了释放欲望卡住的问题。

Roller 2020-12-13 00:40:14

释放了足够多的 agf 你释放欲望就不用力不停留了。

风 2020-12-13 00:36:05

这是你的头脑想的吧😄

Roller 2020-12-13 00:40:25

哈哈哈，很久以前想的啦。那个时候没用起六步骤。

风 2020-12-13 00:40:33

“我们首先进入表意识，释放控制、认同，而其他那些你试图去释放的，**像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪**。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了”。

想释放完 agf 再释放欲望？不好意思，一辈子也释放不完。

Roller 2020-12-13 00:40:38

现在反正我都不怎么倾向于纠正了。那应该是在月中讨论的，就是处于万念俱灰，你就会停留，你在恐惧，你就会用力。我头脑就根据这个想出了这个。哈哈哈哈。

风 2020-12-13 00:40:59

不按六步骤解决不了卡的问题。六步骤可没让你退回情绪上释放。

Roller 2020-12-13 00:41:05

反正你让我现在去大群讲六步骤，听进去的人也会很少。

这个我先前和 roller 说过

澄清一下

2020-12-13 双重性

在 2020-12-13 09:42:15

@风 麻烦有时间帮我解答一下呗。

我在尤迦南达的一个瑜伽者里看到这么一句话："在马雅双重性痛苦的背后，是一统性的永恒之光"。请问这个"双重性"如何理解？我好像似懂非懂。[难过]

风 2020-12-13 09:42:54

相对性，duality

或者叫二元性

有一个冷，就一个热。有一个高，就有一个低

2020-12-13 允许自己更加觉察到它

风 2020-12-13 01:54:13

释放欲望取消掉后面两句就行

现在的感受是想要控制还是想要认同？

允许自己更加觉察到它

然后问自己：我能放它离开吗？

就是这样

2020-12-13 目标释放是带出反对程序

风 2020-12-13 15:52:47

"如果我就是要目标实现，能不能马上实现呢？"

比如，假设你的目标是 100 万，你现在说自己不想要钱了，很好，那你显化一百万之后把它扔到河里去吧

重点是在于能不能，而不是在于目标本身

目标释放是带出反对程序，让自己做到心智和物质主人的位置

到达那个轻而易举就完美地达成某个目标的程度

by the way，如果你真的不想要那个 100 万，得到之后把它扔掉就行

微暖 2020-12-13 16:05:53

我有个疑问，假如我本来有个目标是，比如说要一个五十平的房子，因为比较容易实现，但是后来释放过程中我发现有个一百十平的房子更好，这种情况我还必须要实现五十平的小房子吗

风 2020-12-13 16:06:07

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible, as you

completely released on it.

如果你想要更好的，那当然不必
但你不是因为不能，而是有更好的了
消除在目标上的所有不可能，同时对更好的保持开放

2020-12-14 头脑只能告诉你它目前经验到的，只能重播过去的经验

清溪 2020-12-14 09:10:15
[群聊天记录]
【
[图片]风：这发生心智冲突，心智冲突对人们来说是常态
我是无限：它们都是我感受到的真正的想要
风：嗯，你只是把它搞复杂了，保持简单，你就能用了。
我是无限：用胸腹间能够感受到这两股想要。不是体感，只是感受上的想要，心里的想要，这都是想要控制？
】
@风　　风老师，这记录里说到的想要，不用再觉察是来自想要认同或者想要控制吗？
而是统统都是想要控制？不懂

风 2020-12-14 09:10:22
仅仅是针对群主的这个问题而言
想要忍受，想要治疗
这就是想要控制

慧轩 2020-12-14 09:10:27
@风 我们现在的所有行为都是业力吗

风 2020-12-14 09:10:49
业力就是作用与反应
莱斯特称之为“程序”
你释放掉的那些感受和倾向都是业力

慧轩 2020-12-14 09:10:58
一件事情发生，我的种种反应是程序推动的吗

自由人生 2020-12-14 09:11:06
@风 老师，胸腹部感觉很紧绷也是**体感**吗

那能释放吗

风 2020-12-14 09:11:08

你要觉察到情绪是什么

而不仅仅是那个紧绷

之前翻译的一篇莱斯特音频，只是其中比较重要的一部分

【链接：莱斯特对释放法的一些说明 https://mp.weixin.qq.com/s/e15CGBTIRAKQAZ52RDKIuQ】

刚才群主发在公众号上

在 2020-12-14 09:11:38

@风　我早就想问，一直觉得这个问题好像跟释放无关，就忍着了。请问为什么得需要六个人，这里有什么宇宙的律法？[坏笑]

风 2020-12-14 09:11:45

确实无关

但它实际上没有一个符合心智的解释

这篇有一定的重要性

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。”

其中最重要的是这句话

不要在方法本身中添加任何的东西

时代万物互联 2020-12-14 09:11:59

不知道是方法不对，还是释放不够，

肯定不够，

风 2020-12-14 09:12:09

你一天多长时间在释放，释放到什么程度？
或者说因为什么原因停下来？

时代万物互联 2020-12-14 09:12:15

现在基本除了睡觉都在释放，

风 2020-12-14 09:12:24

那么每一次释放带给你的体验符合第六步吗？

时代万物互联 2020-12-14 09:12:39

没有特别轻松，

有一点轻松，没有愉悦

在 2020-12-14 09:12:48

@风　我是昨天通过 roller 的一再强调才开始体会每次释放完一次的愉悦感的，但我还是没形成习惯呢。就是释放完一次我的惯性是静静的观呼吸了，得几秒钟。这个就属于是你说的与别的方法结合了吧？

风 2020-12-14 09:12:50

你的释放带着控制程序吗？

时代万物互联 2020-12-14 09:13:15

这个没感觉

或者是太想改变现状了，

风 2020-12-14 09:13:18

不要刻意去结合即可

太想要改变现状不是问题

既然它已经出来了，你要把方法用起来

戎 2020-12-14 09:13:29

方法就是释放这个想要改变吗[抱拳]@风

风 2020-12-14 09:14:17

嗯，方法很简单

那么你不需要花到超过一星期的时间处理任何世俗的目标

不可能的感觉，是你处在 agf 的情绪状态中

它背后有想要控制，也有想要认同和安全

达成一个极小的目标，不超过十几分钟

达成一个一般的目标，半天时间也就够了

达成一个你认为的很难的大目标，需要多长时间？我认为不超过一个星期

如果一个星期做不到，是你没有真正地运用六步骤

所以，不要拿自己开玩笑

easy　or　impossible

时代万物互联 2020-12-14 09:14:25

可能第一感觉是不可能，

风 2020-12-14 09:15:04

简单，或者不可能

能够理解这个概念吗？

时代万物互联 2020-12-14 09:15:18

只有这两种选择

要么简单，要么不可能

没有第三种，

风 2020-12-14 09:16:18

嗯

木 2020-12-14 09:16:45

真的能把潜意识深处的倾向都带出来吗

当然

Cynthia 2020-12-14 09:16:55

@风您说的这种释放是持续释放吧，一周达成一个很难的目标，这一周应该是持续不间断地释放吧

木 2020-12-14 09:17:04

比如恐惧　我昨天释放了　今天又来了

风 2020-12-14 09:17:17

这个方法让你去注意的是三大基本感受

basic　feeling

也就是三大想要，驱动了一切情绪和感受

持续不断是关键

木 2020-12-14 09:17:17

风　有时候　想要安全稳妥的欲望也会被识别

风 2020-12-14 09:17:28

嗯，那就释放它

任何时候，只要你有感受出来，都不需要把它压回去

你马上就可以释放它

时代万物互联 2020-12-14 09:17:39

现在不知道卡在哪了，

风 2020-12-14 09:18:05

那你就卡在不知道那儿了

释放这个想要搞清楚，它就是想要控制

抒心 2020-12-14 09:18:27

@风有的时候很颓废，不愿意释放了，这个得释放想要控制是吗？

风 2020-12-14 09:19:09

是的，你抗拒做释放

为什么抗拒释放？它只是个抗拒感

厌恶的感觉比较微妙

木 2020-12-14 09:20:01

也不用分析太多是吧

风 2020-12-14 09:20:14

主动去释放它

嗯，要尽力避免用头脑分析原理的倾向

头脑只能告诉你它目前经验到的，只能重播过去的经验

抒心 2020-12-14 09:21:07

@风老师，您能带我一步吗？，怎么释放这个抗拒，我有点堵在这里动不了了

风 2020-12-14 09:21:17

首先你能感受到抗拒吗

抒心 2020-12-14 09:21:24

特别抗拒

接着你能感受到对它的想要改变吗?

如果不会释放流程，就花四天时间学会它

如果会了，就可以用

sedona method 不存在基础好和基础差的区别

不想面对，你想要逃开它

注意到这个想要，它是最表面的，你就可以释放了

时代万物互联 2020-12-14 09:22:04

释放流程，我感觉我是会了，

风 2020-12-14 09:22:17

那就用

快乐时光 2020-12-14 09:22:30

风，我有时候感觉自己塌在那里

找不到支撑的感觉，我会想要去改变它

风 2020-12-14 09:22:37

你提到了感觉，以及想要改变

不明显这种状况应该怎么办?

快乐时光 2020-12-14 09:22:47

释放想要改变，以及想要控制

风 2020-12-14 09:22:52

嗯

抒心 2020-12-14 09:23:00

@风 **释放对不明显的想改变?关注到那个想要的感觉?**

风 2020-12-14 09:13:12
“去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的‘怎么办’的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。
如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。”

你们都知道该怎么办

2020-12-14 最表面的情绪是不需要费力去感受的

晴 2020-12-14 11:36:10

@roller 我感觉我跟前面那个人比较像，或者更严重，一直持续在卡的状态中，一次都没有成功的释放过，完全找不到释放的感觉，属于我知道我的情绪，但是我一做释放就感受不到情绪

和欲望，无论怎么按照流程问自己，大部分的回答都是不知道，不知道，不知道，根本进行不下去。我不知道问题在哪里，可以引导我一次完整的释放吗？

风 2020-12-14 11:37:12

感受不到的时候，不要努力去感受

现在最表面的是一个不明显的感受

不要努力去回答

这个想要改变按住了你下面感受的浮现

因此，要**先释放**你的想要改变或者“想要搞清楚”

晴 2020-12-14 11:38:26

我感受不到，然后我知道这是一个模糊不清，我问自己，你想变得更清晰吗，我发现我没有感受到我想改变。

风 2020-12-14 11:38:40

那个下面的感受会自然清晰起来

晴 2020-12-14 11:38:58

然后我会回答不知道

风 2020-12-14 11:39:06

当你模糊不清时，你感觉很好吗？

好还是不好

如果你感觉不好的话，你就想要改变它

晴 2020-12-14 11:39:16

不好

风 2020-12-14 11:40:19

嗯，**是不是不喜欢它？**

那有一个想要改变

你已经感觉到了，只是没有辨识出来

晴 2020-12-14 11:41:12

觉得是一个麻木的状态在那里

特别着急的时候有强烈的感觉一回到流程里没了感觉

风 2020-12-14 11:41:38

先允许这个感受表达出来

晴 2020-12-14 11:42:15

允许这个麻木么

风 2020-12-14 11:42:44

你不能一边压着它，一边释放它

晴 2020-12-14 11:42:49

我确实不知道自己在压着它

风 2020-12-14 11:42:55

让自己感受到这个麻木的感觉

晴 2020-12-14 11:43:13

嗯，可以

风 2020-12-14 11:43:29

能辨识出是想要控制还是想要认同吗?

晴 2020-12-14 11:44:01

想要控制

风 2020-12-14 11:44:26

然后它离开了吗?

晴 2020-12-14 11:44:48

没有，又没有感觉了

风 2020-12-14 11:44:51

有在努力吗?

晴 2020-12-14 11:45:16

感觉不是努力，是飘忽

风 2020-12-14 11:45:28

逃避

晴 2020-12-14 11:45:36

好像是

风 2020-12-14 11:45:44

压抑、逃避、表达

释放以外的三种处理情绪的方式

风 2020-12-14 11:46:00

“去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的‘怎么办’的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望当你释放掉之后，你能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。”

晴 2020-12-14 11:47:48

可是，如果只要做释放是这个情况呢?

我好像只要释放欲望，是刚刚那样

风 2020-12-14 11:48:12

“释放卡住的感受，**看看你有多想要改变那些事物**——像我告诉你的。

仅仅释放卡住的感受，或者**甚至**是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者**至少**想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。”

风 2020-12-14 11:49:19

其实这是好事情

很多人没有意识到**卡住是一件好事情**

因为控制程序浮现了

风 2020-12-14 11:50:16

当你卡住时，你的逃避的倾向，或者**用力去压抑的倾向浮现出来了**

晴 2020-12-14 11:50:48

这么一说，确实是

持续的卡住我会逃避去做释放

但是又想学会释放

来来回回拉扯

风 2020-12-14 11:51:10

如果不去面对这个卡住，它就会在里面持续运作你

释放情绪的体验你已经有了吗？

晴 2020-12-14 11:52:00

释放情绪我可以完成三问句，但是我从没体验过一次成功的释放

释放欲望是完全的卡住，一次流程都完成不了

风 2020-12-14 11:53:11

也是说，你没有体验过释放的感觉

晴 2020-12-14 11:53:23

是的

这是我着急的地方

你们都说很简单，可是我感觉好难

风 2020-12-14 11:53:55

跟着视频练习过吗？

以琳 2020-12-14 11:54:12

我已经在一件事情上反反复复了好久，很明确是卡住了，但是不能让它离开，准确的是没有力量让它离开

风 2020-12-14 11:54:36

卡住了要运用第五步，释放对卡住的想要控制

晴 2020-12-14 11:54:48

一开始有跟着视频，没有什么感觉，后来就是跟着文字版的流程来

风 2020-12-14 11:55:16

你需要先体验一下释放情绪

把情绪表拿出来，找到你的感受

然后直接感受一会儿，用三问句

晴 2020-12-14 11:57:14

我的感受交杂着，在前三个，瞬间变化的特别快，恐惧绝望悲伤

风 2020-12-14 11:58:19

释放最表面那个

也是最明显那个

交杂在一起的话也没关系

往往如此

晴 2020-12-14 11:59:15

我感受到恐惧，我会按照三问句去问，我问是没有问题的，可以问完只是我问的时候，我知道我的感受但是感受不到感受，三问句会持续问自己我是这样练习的

风 2020-12-14 11:59:17

问完之后，你要再感受一下现在的感受

晴 2020-12-14 12:00:03

嗯，有的

感受跳跃了，我问当下那个最明显的

我只是有一种感觉，我好像在感受，但又好像在机械的问答

风 2020-12-14 12:01:06

第二次流程也和第一次那样做

辨识出来，接着感受它，再接着运用三问句

晴 2020-12-14 12:02:18

我没体验过情绪离开和愉悦，也没有明显的情绪释放，

但是有时候三问句能让我舒服一点

风 2020-12-14 12:03:17

那样是不够的

释放在有的时候有可能是不明显的

但是大部分时候它是明显的

所以如果你一直体验不到明显的情绪释放，说明你大部分时候没有释放

晴 2020-12-14 12:04:19

是的，我一直处在这个状态

风 2020-12-14 12:05:23

一个最简单的方式是**你试着去觉察到自己的想要控制**

你想要释放，想要改变这个状况

晴 2020-12-14 12:05:25

我有时候可以觉察到

特别强烈的时候

风 2020-12-14 12:05:31

释放掉它之后，释放就可以顺利进行了

有时候你没有去辨识它

把它当作背景

比如做释放的时候，**有些人觉得必须要努力去控制自己不走神**

有些人觉得自己**要控制问句间隔的时间**等等

晴 2020-12-14 12:08:09

也有一个状况是，无论强烈不强烈，无论我能不能辨识出，**当我问，你能放他走吗，是没有释放感的，感觉不到它走，也感觉不到它在了，好像隐藏起来了一样**

风 2020-12-14 12:08:20

这是**典型**的压抑的习惯

你把它压回去了

所以实际上你在用力

晴 2020-12-14 12:08:44

那怎么放开这个甚至都没发现的压抑呢？

风 2020-12-14 12:10:08

尽可能地放轻松

然后运用流程

当你去感受时，**你不用努力去感受**

因为最表面的情绪是不需要费力去感受的

当你问问句时，**不要努力去回答**

体验不到释放，是因为在流程中添加了**太多不必要的努力**

而不是简单地运用流程

墨镜 2020-12-14 12:10:25

如果是很累呢？

风 2020-12-14 12:12:37

身体上的累吗？

墨镜 2020-12-14 12:13:19

嗯 身心

目标可能太大了

又急

风 2020-12-14 12:13:26

放轻松，释放想要控制

墨镜 2020-12-14 12:13:38

好

采芹の 2020-12-14 12:13:49

最近突然发现一直伴随的背疼不见了。以往一直还没依赖按摩啥的。最近除了释放，没有做与背相关的其他事情。这可能与释放有关？

风 2020-12-14 12:14:03

这经常会有

采芹の 2020-12-14 12:14:16

需要坚持释放，才会保持这种状态成为常态吧？

风 2020-12-14 12:14:29

持续释放

采芹の 2020-12-14 12:14:38

好。

晴 2020-12-14 12:14:45

好难啊，好像怎么都学不会，我一直在万念俱灰这层

风 2020-12-14 12:14:56

这仅仅是一种感受

阳光女孩 2020-12-14 12:15:06

我有时释放着突然很愤怒，啥情况?

风 2020-12-14 12:15:18

愤怒浮现了，任何情绪都有可能突然浮现出来

采芹の 2020-12-14 12:18:23

@风怎样在日常工作中做到持续释放？

风 2020-12-14 12:18:49

释放一次很简单，释放第二次很简单，然后再释放一次。。。。。。

既然感受出来了，那就释放

潜意识中有大量的 agflapcap

采芹の 2020-12-14 12:19:24

独自走路坐车等都能释放得不错，就是工作做事与人相处时就不自觉的忘了释放

看来还是没养成持续释放的习惯

风 2020-12-14 12:19:31

重新开始 把释放当成第一次释放

采芹の 2020-12-14 12:29:00

@风再问个问题，有次持续释放到恐惧的时候越释放越害怕，大量情绪感受冒出来，抑制不住的痛苦和难受，感觉不到快乐，但能感觉到很多情绪往上冒，我后来怕自己又陷入到以前老师教的释放法里去了，就强行停止了

风 2020-12-14 12:29:50

按照同样的流程释放，卡住了就释放想要控制

采芹の 2020-12-14 12:29:59

@风就是有个问题，释放过程中一串串情绪被带出来了就不停的在情绪里感受，

这个也是卡住了吗？

晴 2020-12-14 12:30:05
但是一直释放不掉，就重复这种感受

风 2020-12-14 12:30:12
重新开始，把释放当成第一次释放来做吧
也许下个几分钟你就**学会**了

晴 2020-12-14 12:30:19
好，我重新尝试释放
我这种是不是要从做三问句开始

风 2020-12-14 12:30:24
嗯，从情绪开始吧

晴 2020-12-14 12:30:33
好的

采芹の 2020-12-14 12:30:45
我也体验过越释放越轻松越简单，但也是经常忘记释放，逃避释放这点你要时常提醒自己

风 2020-12-14 12:30:55
释放会让你感觉更好，所以为什么不选择释放呢

采芹の 2020-12-14 12:30:59
@风好的

风 2020-12-14 12:31:12
当然
你没有在持续释放
你持续卡在情绪中
持续释放是情绪不断离开

采芹の 2020-12-14 12:31:26
哦，明白了

风 2020-12-14 12:31:38
伴随着不断产生的愉悦和轻松

采芹の 2020-12-14 12:31:47
我感觉一个情绪刚走另一个又来了，一串串的

风 2020-12-14 12:31:52
你感觉你释放时需要运用努力吗？

采芹の 2020-12-14 12:31:59
看来还是卡在情绪里了
以前老师教的就是掉在感受情绪里，释放一次大的情绪要花好长时间

风 2020-12-14 12:32:12

那就是持续卡在想要控制里
第六步的标准是更轻松愉悦
每一次释放都会比刚才更愉悦
比释放之前感觉更好
比释放之前感觉更愉悦就行了
不是要你一下子到达某个高度
每一次释放都会比之前更愉悦

奇迹 2020-12-14 13:04:01

@风我想问一下注意力放在哪里，我每次会用力
释放控制太难了

风 2020-12-14 13:04:12

注意力稍稍放在感觉中心就好了[大笑]

奇迹 2020-12-14 13:04:01

@风是在外围还是中间呢？
我每次都会被弹走。它很抗拒我释放它

风 2020-12-14 13:04:13

不用在意外围还是中间
重点是你要觉察到情绪
释放欲望的话，你要觉察到那种基本感受

奇迹 2020-12-14 13:04:29

我觉查不到情绪，我觉查到的是堵。情绪被压抑了
所以我平时觉察的是对堵的抗拒感

果盘 2020-12-14 13:33:08

@风为什么我很多时候都觉得自己的情绪既不是想要控制，也不是想要认同，无法这样归类呢，这会影响我释放的效果吗？
遇到这种情况，我能只是单纯的把感受到的情绪释放掉吗？

风 2020-12-14 13:33:45

你可以只是释放情绪，但是你也可以觉察到它是来自什么欲望，然后释放
释放欲望要高效很多
不是归类，是觉察到它是想要控制或者想要认同

果盘 2020-12-14 13:33:54

感觉好抽象呀
究竟什么是想要控制呢？

风 2020-12-23 12:34:12

想要控制的意思，就是想要世界像你想的那样，你卡住了，想要顺畅

2020-12-14 agflap 背后的想要认同和想要控制都有

D 2020-12-14 19:08:13

贪求属于“想要认同”

天天看表，我都几乎记住了[捂脸]

风 2020-12-14 19:08:26

你释放了这么长时间还犯这种低级错误?

D 2020-12-14 19:08:38

@风 快点纠正我

Roller 2020-12-14 19:08:49

基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头

风 2020-12-14 19:08:55

agflap 背后的想要认同和想要控制都有

这句话还不明白吗? 😄

你觉察到哪个更明显就释放哪个

那个箭头是作图者为了美观而造成的误导

D 2020-12-14 19:09:26

原来如此

明白了

[动画表情]

感谢大家指正

2020-12-16 “不想”就是想要控制?

抒心 2020-12-16 09:10:17

@风 模糊不清的感觉，我有时并没有觉得想要改变它呀，那怎么接着走下去呀，老师

风 2020-12-16 09:10:24

那你想维持它?

抒心 2020-12-16 09:10:38

不想

风 2020-12-16 09:10:49

喜欢这个感受吗?

抒心 2020-12-16 09:10:58

这个“不想”就是想要控制?

不喜欢

风 2020-12-16 09:11:01

那就是想要改变

在 2020-12-16 09:11:06

@风　　如果感受是喜欢呢?

风 2020-12-16 09:11:14

如果你喜欢一个感受，你就有一个贪恋，想要留住它

在 2020-12-16 09:11:26

@风　　想要控制[憨笑]

风 2020-12-16 09:11:38

如果你不喜欢一个感受，你就有一个厌恶，想要推开它

attachment　and　aversion

在 2020-12-16 09:11:50

明白了谢谢

抒心 2020-12-16 09:12:42

老师我还有一个卡点，就是有些事激发了我的狂怒，恨不得杀了那个人，想爆粗口，骂人，这种时候我就没法安静的释放，怎么办呀？

风 2020-12-16 09:12:57

先允许这个情绪表达出来

然后你就能释放了

抒心 2020-12-16 09:13:00

可以骂出来，不对着当事人?

风 2020-12-16 09:13:09

嗯，如果你实在克制不住的话

你允许自己稍稍失控一下，然后去轻松地注意自己的感受

抒心 2020-12-16 09:13:33

就是说，如果能克制住还是别发疯?

风 2020-12-16 09:13:54

sedona　method 是莱斯特发明的科学方法（methodological）的途径，每一步都对应着非常严谨的方法，不需要引入任何其他概念

抒心 2020-12-16 09:13:59

感恩老师

风 2020-12-16 09:14:01

不要压抑感受

但是不要让它爆发得太厉害，导致失控

在遇到强烈情绪时应该特别小心

抒心 2020-12-16 09:14:12

当我很想表达到时候却选择了忍住，这就是压抑感受，是吗？

风 2020-12-16 09:14:26

“我们现在花了 99%在潜意识心智上，压制着那些过去累积的感受。如果所有的愤怒一次浮出来，我们会完全失控，可能会伤害某人，因此我们有必要压制那些累积的愤怒。同样的还有悲痛，如果悲痛一次性浮出来，我们会被悲痛压垮，达到我们不能控制自己的程度。

这适用于所有的情绪。有太多的过去累积的情绪，因此我们必须花费我们绝大多数的时间去压

制住这些压力。

我之所以叫它们压力，是因为**每一个潜意识的感受都想要浮出来展现它自己**。我们非常小心地让它浮现出来，并放开控制，释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们。”

“答: 这个技巧首先展示给你心智、情绪的全貌，以及它们怎么关联起来。这个技巧让你的潜意识心智浮现出来，从我们不去看，到浮现在你面前——这样你就能够对它做些什么。

它展示了我们能对情绪和感受做的四件事。我们能做到最坏的事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。我们能做的第三件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。第四件事就是我们要去做的，倾倒你的压抑的情绪。”

这些关键的部分都翻译出来了
如果你不允许它表达出来，你是在压抑它
但是如果一下子浮出太多感受，情绪失控了，你也无法释放
因此你要非常小心地让它浮现出来
这个过程不要用力

在 2020-12-16 09:14:55
attachment 什么意思
木 2020-12-16 09:15:11
情绪失控时怎么办
风 2020-12-16 09:15:27
贪恋、黏着
如果真的情绪失控时，就让它失控一会儿
允许它表达出来，你就可以释放了

快乐时光 2020-12-16 09:15:33
@风，释放掉了对身体的掌控是一种什么样的状态？在此之前可有什么征兆？
风 2020-12-16 09:15:39
释放对身体的掌控？
快乐时光 2020-12-16 09:15:44
释放掉了一切感受的掌控
风 2020-12-16 09:15:55
释放了一切感受吗？
快乐时光 2020-12-16 09:16:00
嗯
风 2020-12-16 09:16:04
超越一切的平静，那是不可描述的
imperturbability
没有任何人事物可以打扰到的绝对宁静
莱斯特说，在梵文里面它叫 Nirvana，涅槃
在你通过任何方法让心智暂时全部安静下来，能够短暂地接触到它
快乐时光 2020-12-16 09:16:13

不必借助外界的任何互动，是可以独立完成这一切过程的对吧？

风 2020-12-16 09:16:20

这即是瑜伽科学里面所说的萨比卡帕三摩地

但是在**萨比卡帕三摩地中，种子的力量还存在**，因此还会退失

当然

而当你达到**「涅比卡帕」三摩地时，一切种子都失去作用了**

这时候你还有残存的业力，但是你消除它只是个时间问题

有的大师会选择把那些残存的业力保留更长时间

以不断地回到世界上来帮助更多人

有的大师则会达成帕拉穆克塔，成为一名悉达（完美的存在），直接融入无限

快乐时光 2020-12-16 09:16:25

其他的我就不懂了，傻傻的往前，持续释放就可以对吧？

风 2020-12-16 09:16:29

对你们而言是知识

嗯，贯彻六步骤

「涅比卡帕」三摩地在六步骤中，仅仅是第一步的完全达成

随后工作才刚刚开始

你会掉入到后五步中去

你的每一个选择、决定，都自然地趋向自由

因为种子不起作用了，即意味着朝向世界的方向已经不起作用

完全地朝向自由这一个方向

我可以用不同的教导来描述这一阶段

在佛陀那里，这就叫预流果

从凡夫之流，调转到圣者之流

在 2020-12-16 09:18:05

预流果是这么来的呀！

风 2020-12-16 09:18:13

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

在 2020-12-16 09:18:26

那在丹道呢？

风 2020-12-16 09:18:52

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“**你必须想要自由超过想要被认同和控制**”，因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了　，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

丹道不是一个能自由的方法

调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

莱斯特的话过于平实，因此太容易被人忽视和忽略

宏 2020-12-16 09:19:06

辞职算这样的事吧？[捂脸]

风 2020-12-16 09:19:18

不是
这和任何行动都不相关
这仅仅是你发现了莱斯特所说的“快乐的唯一来源”
当你发现时，你就可以调转方向
在方向的彻底调转时，你会进入所谓的「涅比卡帕」三摩地

清溪 2020-12-16 09:19:46

是不是需要放下工作，还有离开人群？
觉得在人群中，人际关系交往中，心智就是活跃的。

风 2020-12-16 09:19:50

种子失去作用，意味着世界的方向完全失去作用
你想要压抑那些活跃的心智吗？

宏 2020-12-16 09:20:21

我讨厌人际关系，我非常希望能过隐居的生活

风 2020-12-16 09:20:29

那是“对世界的厌恶”

清溪 2020-12-16 09:19:46

目前需要释放这些活跃的心智，但释放干净彻底了，最终的走向会不会是上面提到的那样？离开人群？

风 2020-12-16 09:20:58

这取决于你的选择
对世界的厌恶并不是想要自由
要了解这一点
厌恶和贪恋是成对出现的
你对世界有一个想要的贪恋，同时就会有厌恶
我发现有许许多多的人，将“对世界的厌恶”当成是想要自由

清溪 2020-12-16 09:21:32

哦，那就是当真正释放自由了，融入人群与离开人群是没有区别的?无二无别，是这样吗？

快乐时光 2020-12-16 09:21:49

释放厌恶，释放想要，通过目标释放得到，舍弃，可以是这样一个过程吗？

风 2020-12-16 09:22:05

无限存在的永恒宁静不会被打扰到

通过目标释放得到之后，继续释放对获得的事物的贪恋

在 2020-12-16 09:23:09

@风　　四禅八定和丹道里所重视的达到什么程度（一禅　二禅　三禅　四禅）时内景所显现的会不同，例如我记得好像达到四禅时是曼陀罗坛城的内景。这些都不是自由的方法呗？

风 2020-12-16 09:23:41

不是自由的方法

2020-12-16 禅定只是一种镇压而已

风 2020-12-16 09:58:10

我曾经修习到二禅

在中学的时候

通过南传的禅法

禅定只是一种镇压而已

在 2020-12-16 09:58:28

但这是佛陀留下来的的方法呀，在**《阿含经》**里

风 2020-12-16 09:58:46

佛陀求道的经历，一路修到了非想非非想定，却心知其不是真正的解脱

因此带着追随者求索，六年苦行

再接着，发现**苦行也不是解脱的方法**

在 2020-12-16 09:59:02

@风　　那最后佛陀留下来的可以自由解脱的方法是什么?

风 2020-12-16 09:59:29

阿含经从未说过四禅八定可以解脱

而是观十二因缘集灭

观四念处集

观世间集

在 2020-12-16 09:59:52

阿含经不是留下观内景图的吗?　　可能我记错了吧

风 2020-12-16 09:59:55

没有

《阿含经》是真正的原始佛教经典

虽然有少量部派佛教的增添和更改

但是《杂阿含》那一部还是尽量保留了原貌

佛陀是个很严谨的导师，不会留下这样神秘主义的教导

我以前记诵了很多经文，但是在「涅比卡帕」三摩地之后，我才知道哪些地方被更改过，哪些被改动了顺序

接着，对所有的经典都能够确切理解和辨明

以及分辨哪些是真的大师，哪些是假的大师

2020-12-16 分不清，不就是想要分清吗？

晴空万里 483 2020-12-16 11:09:05

我的模糊不清的感觉比较多。有的时候问自己，想要清晰一些吗？自己也不知道想不想

风 2020-12-16 11:10:15

有时候鱼儿总是会忘记自己活在水中

晴空万里 483 2020-12-16 11:11:12

要不就是想要保持那个状态，要不就想要更好，但是有的时候就是分不清，好像潜意识

就想保持不动，但是自己知道要更好才行，所以傻傻分不清楚

风 2020-12-16 11:11:10

分不清，不就是想要分清吗？

晴空万里 483 2020-12-16 11:11:20

对呀哈

@风老师，你太好了

叶闵珍 Jamie 2020-12-16 11:12:16

@roller 为什么你要比风哥走得早？

来的那么及时

风 2020-12-16 11:12:20

他得持续释放去

等释放到不被影响再回来吧

叶闵珍 Jamie 2020-12-16 11:12:25

[动画表情]

风 2020-12-16 11:12:40

现在他给你们做引导，自己是受到影响的

随乐 2020-12-16 11:13:44

@风我怎么释放欲望时**无意识就用力了，惯性太大**，有什么方法可以觉察到这个惯性呢？

叶闵珍 Jamie 2020-12-16 11:14:13

我也想要尽快退群自由

不再依赖你@roller

风 2020-12-16 11:14:20

退群不是自由

退群只是退群

发现自己想要控制

不看看自己在用力压抑什么感受

看看那个卡住的感受

然后看看你是多么想要改变它

郭星星 2020-12-16 11:17:50

这个很厉害，多么想改变它。这是要和那个情绪凝视会么

风 2020-12-16 11:17:59

就是看到自己想要改变就行了

看看卡住的感受，卡住了你肯定想要改变啊

风 2020-12-16 11:18:10

然后那个想要改变浮现出来就被释放了

想要改变释放了会发生什么事？当然，状况就自然改变了

顺道（*＾ω^*)走 2020-12-16 11:18:20

@风 老师，我一释放就卡住,卡住的感觉全是想要控制 就是一释放就想释放完

风 2020-12-16 11:18:26

你就不会卡了

那个卡住的感受会乖乖浮现出来被释放掉

是呀，注意到了就释放这个

万小莉 2020-12-16 11:19:15

我有时候卡住了我就等一会它会走，这样行不行啊？@风

随乐 2020-12-16 11:19:20

@风 不过下午释放有两次有喜悦感，一个人就笑起来了，今天又有卡了

风 2020-12-16 11:19:29

主动一点嘛

不要等

虽然你不要去急切地控制这个释放过程

但是也不要被动等到

主动问自己能不能觉察到想要改变，能不能放它离开

风 2020-12-16 11:20:30

正常的事

万小莉 2020-12-16 11:21:40

我试过，越努力越抓的紧，然后自己就乱掉了

郭星星 2020-12-16 11:21:55

看到这句，忍不住又笑了。

风 2020-12-16 11:22:47

不要努力

持续地去做，但是不努力

刚开始可能对此有点迷惑

但是熟悉你就知道这是什么意思

万小莉 2020-12-16 11:23:10

不努力的主动？@风

风 2020-12-16 11:24:38

yep

毫不费力地主动去释放

如果你发现自己陷入了努力的习惯，那不过是个控制程序

释放这个想要控制就好了

很多人就是因为害怕卡住，而不敢主动去释放

小伊 2020-12-16 11:25:00

我很想大哭，可哭不出来，我觉得我好想痛痛快快的发泄了，活出自己该有的样子，

风 2020-12-16 11:25:06

但是被动就不是想要控制吗？

小伊 2020-12-16 11:25:18

这也是需要释放的吗?

风 2020-12-16 11:25:34

也是的，只是 agf 状态的想要控制
消极被动，那不是个好词
可以去看 goals and winning 那一篇
另外，不行动并不会有什么帮助，只有释放有帮助
想要解决卡的唯一方法是释放掉导致卡的那个控制程序
而不是被动等待卡自动消失

万小莉 2020-12-16 11:28:29

Goals and winning 你必须赢得目标

ZOEY 2020-12-16 11:33:45

@风释放掉想要控制卡的欲望之后，还需要回到之前要释放的想要控制／认同上面，问还有这个想要吗？还是说释放完对卡的想要控制，就结束一个流程呢？

风 2020-12-16 11:34:19

再回到之前的感受上，看看还卡不卡
如果卡的话，再释放一次想要控制

Vian 2020-12-16 11:35:11

@风是不是释放目标一定要到一种已经得到呢。如果释放了两个星期了还是没实现是什么原因呢?

风 2020-12-16 11:35:19

要释放一个卡住的状况，你可能要多释放几次想要控制
这不要紧
至少你得释放到那个状态
对于目标，你可能不再想要了
但是目标并不是重点

Vian 2020-12-16 11:37:45

可是莱斯特不是说一定要实现嘛

风 2020-12-16 11:37:49

是的

Vian 2020-12-16 11:38:54

@风重点是什么呢

风 2020-12-16 11:38:59

[群聊的聊天记录]

【

风："如果我就是要目标实现，能不能马上实现呢？”

风:比如，假设你的目标是 100 万，你现在说自己不想要钱了，很好，那你显化一百万之后把它扔到河里去吧

】

风 2020-12-16 11:38:15

所以我说了这个

比如，假设你的目标是 100 万，你现在说自己不想要钱了，很好，那你显化一百万之后

把它扔到河里去吧

显化出来后你不想要就扔掉好了

但不要和头脑妥协

你必须证明给自己你有那个能力

第六步是更愉悦

你还可以更愉悦，再愉悦一点

到终极自由之前，你都可以再愉悦下去

每一次释放，你都会更愉悦一点

这是第六步

其实我建议释放得来的金钱不储蓄

如果你释放到一百万，你要继续释放掉对它的贪恋

然后可以把它马上花掉

因为你就知道你内在有这个随时创造的能力了

文兰 2020-12-16 11:43:51

@风对一个目标的认同和控制欲望释放了，已经到了轻松愉悦后，过一段时间对同一目

标又会有控制、认可的欲望，是否是之前没有成功释放

风 2020-12-16 11:43:59

储蓄是一种不安全感的驱使

随乐 2020-12-16 11:44:10

@风对记住了，释放的来金钱不存起来

风 2020-12-16 11:44:19

不不

我不是在行动上指导你不存起来

我是希望你能够在得到目标后继续释放贪恋

直到你内在确定你有随时创造的能力

这是没有持续释放的结果

没有持续释放，就会再发展出来

文兰 2020-12-16 11:48:38

持续释放是已经轻松愉悦了，还要继续释放吗

风 2020-12-16 11:48:40

当然啊

看那篇 get high to release

风 2020-12-16 11:49:00

如果你每次释放都为了变 high,然后停下来，那么你就会一直升高然后降低

反复循环

以琳 2020-12-16 11:49:17

@风我释放要减肥的目标在限定时间没有实现，还需要继续换个限定时间继续释放吗?

风 2020-12-16 11:49:24

情绪变高之后应该继续释放，把更深的垃圾挖出来

风 2020-12-16 11:50:44

是的

文兰 2020-12-16 11:50:49

已经轻松愉乐，感受已经没有控制和认同了，就不知释放什么了

Vian 2020-12-16 11:51:04

@风释放很久没实现会有一种挫折感，这个也是因为人心还有一此限制的咸受没释放干净吧

ZOEY 2020-12-16 11:51:16

@风规定时间没有实现的目标，好几个回合了，我每次就定 3 天逼迫自己不拖延，这样有无问题

风 2020-12-16 11:51:28

问问自己想不想要感觉更好

是的，只是感受而已

风 2020-12-16 11:52:16

可以，不过要注意到不要压抑

以琳 2020-12-16 11:52:50

@风我每次释放到轻松愉悦后还继续释放就是平静了，是这样吗?

风 2020-12-16 11:52:57

逼迫可能会导致压抑

Vian 2020-12-16 11:52:59

谢谢风

风 2020-12-16 11:52:59

不客气

可以一直释放下去

释放这么轻松且愉快的事为什么要停下来呢

直到终极自由之前都不用停下来

张芾 2020-12-16 11:53:36

目标没有在规定时间内实现，由此滋生出挫败感怎么办

Vian 2020-12-16 11:53:48

是不是释放到后面做任何事的时候都能够释放啊。我现在只能集中的时候释放

风 2020-12-16 11:55:10

释放啊，怎么办

你以为那些挫败感是新产生的吗?**那是过去的失败经验累积的**

如果你不去面对它，它就一直待在里面

是的

习惯了释放之后，做任何事都不影响释放

2020-12-16 释放法难的原因主要在哪里？

伯利恒之星 2020-12-16 16:02:54

风，很多人觉得释放法难的原因主要在哪里？

风 2020-12-16 16:03:20

首先有一部分人释放找不着感觉

比如进阶群里面有一个练习和学习释放非常认真的

她练了很久也没找到感觉

但是这个找不到感觉仅仅是练习得还不够

其实这部分很容易过

接着就是一部分已经找到释放的感觉的人

这部分觉得难主要是因为两个倾向

一个是压抑，一个是逃避

总体来说就是卡

然后还有一部分人觉得难是没有动力释放

这也很简单，就是没有从释放中获得好处，或者不相信释放法能够带给他们这些好处

能用起六步骤，就不会觉得难

Stephen 觉得难，不过就是因为他没有贯彻六步骤

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的

你不可能把它拖到很长

你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由

贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在「六步骤」上

不在「六步骤」上，你怎么可能自由呢？

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态

甚至进入「涅比卡帕」三摩地

如果你把这个过程拖很长，那就一定不在「六步骤」中

莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月

一次释放只需要几秒钟而已

你只需要几秒钟就等于冥想了几个月

这个方法是极高效的

你可以看看「六步骤」，就知道自己在不在里面

如果你在「六步骤」中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

做出自由的决定

决定在达到自由之前，不要停下来

决定通过释放获得每一个想要的事物，也会让你不停地释放

在到达终点之前你都会有想要的事物
一切就是一切
你仅仅通过释放获得想要的一切，这也能让你贯彻六步骤
拿起其中任何一个指导，你都可以自由

你先做到以物质世界的方式获得想要的，然后到达那个莱斯特说的“物质化和反物质化”的阶段

如果继续下去，他就可以物质化和反物质化
让物质瞬间出现，瞬间消失
只需要变化心智中的图像，物质就立即发生变化
到达这个阶段，还需要再释放下去
完全超越物质世界、星光界、因果界的业力
到达无限存在

2020-12-16 王阳明的心学能去到自由吗？

othi 2020-12-16 22:12:19
@风 王阳明的心学能去到自由吗？
风 2020-12-16 22:12:56
不能
阳明心学的一个重点就是判教
他在《传习录》中极力证明儒学和佛老的不同
将王阳明的心学理解为灵性典籍的人可能连完整的《传习录》都没有读完
倚天 2020-12-16 22:17:26
阳明心学的核心到底是什么？@风
风 2020-12-16 22:17:45
致良知
具体功夫，是**「主一」在天理上**
倚天 2020-12-16 22:18:12
良知就是真我吗？
风 2020-12-16 22:19:30
孝时一心在孝上，悌时一心在悌上
良知这个词是《孟子》所说
倚天 2020-12-16 22:19:48
这就是《大学》里说的“诚意”吗？
风 2020-12-16 22:19:55
当然不是
不需要研究王阳明的方法，因为他并不是任何一种解脱者
Nothing 2020-12-16 22:20:31
《论语》呢？
风 2020-12-16 22:20:36
心学是来自头脑的东西

倚天 2020-12-16 22:20:59

那王阳明到底证得了一个什么境界呢？

风 2020-12-16 22:21:16

孔子是大师，因此尤迦南达也把他的画像挂在自己的教堂内

但是朱熹和阳明后学都只是义理的演绎加上一些「**定境**」而已

Nothing 2020-12-16 22:22:08

@风《论语》可以解脱吧？

风 2020-12-16 22:22:18

方法遗失了

你仅仅看一部论语是找不到方法的

倚天 2020-12-16 22:23:07

从释放法的角度看，**阳明心学是不是也有对情绪的压抑？**

风 2020-12-16 22:23:25

你当然也可以这么说

倚天 2020-12-16 22:24:11

孔子的“学而时习之”，到底是在学习什么？

风 2020-12-16 22:24:45

周朝王官之学，君子六艺

倚天 2020-12-16 22:26:22

学这些东西也能达到甚深的境界吗？

风 2020-12-16 22:27:46

不能，这只是技艺

倚天 2020-12-16 22:28:17

孔子是怎么成为大师的？

风 2020-12-16 22:28:24

甚深的境界在只对少数人传授的“大学之道”里

倚天 2020-12-16 22:29:30

《大学》里面的“格物”跟阳明先生的“格物”有什么区别？

风 2020-12-16 22:29:56

有很大的区别

这里面的精微之处要讲很长时间才能讲明白

倚天 2020-12-16 22:30:56

先概述一下

风 2020-12-16 22:31:04

从明明德于天下到格物

从物格到天下平

倚天 2020-12-16 22:31:37

“物”是指什么？

风 2020-12-16 22:32:42

一切

不过这里面有两个方面

倚天 2020-12-16 22:32:51

物——格物——物格

风 2020-12-16 22:33:06

事有终始，物有本末

木 2020-12-16 22:33:13

可以比如　一边看电影　一边释放吗?

风 2020-12-16 22:33:29

我不进行什么娱乐活动

除非我想要把自己拉下来

做事是可行的

但是当你看电影时，如果你的意愿是在电影上，你被电影情节吸引走，那就没法释放

因为你从电影情节获取快乐而不是从内在

时代万物互联 2020-12-16 22:35:51

风老师能知道我们这几个人是什么状态吗?

这群里谁能自由，

风 2020-12-16 22:37:01

试试吧，不试试怎么知道呢

任何人都能自由

但是想要自由的人很少很少

慧轩 2020-12-16 22:39:17

@风 你能带我们做集体释放吗?

风 2020-12-16 22:40:50

我不带集体释放

这不会有帮助

真正的帮助是把释放法作为一个自立的方法

一个人不可能通过依赖他人达到自由

这是背道而驰的

向外寻找力量的企图让人发现不了真正无限力量的来源

That's　it 😄

倚天 2020-12-16 22:43:24

孔子既然是大师，肯定是自由了

风 2020-12-16 22:44:00

我虽然可以在三摩地中还原孔子的方法，但他的方法在这个时代几乎没人能用

风 2020-12-16 22:44:14

所以我就不会去做这样的工作

慧轩 2020-12-16 22:44:14

@风六祖自由了么

天成 2020-12-16 22:44:27

@风 孔子现在还在帮助其他人自由吗？

风 2020-12-16 22:44:47

惠能是自由的，同时临济宗有不少自由的大师

是的

天成 2020-12-16 22:45:37

现在孔子在哪里教导？

风 2020-12-16 22:46:06

他们都在希兰亚洛卡

许韬 2020-12-16 22:46:09

莱斯特推荐《一个瑜伽行者的自传》，大家有空看看吧

在 2020-12-16 22:46:12

@风 你再给众生开发出一套更简单的可以自由的方法呗

风 2020-12-16 22:46:32

方法共有 112 条

在不同的时代会有大师揭示不同的方法

在这个时代最适宜的方法就是释放法

时代万物互联 2020-12-16 22:47:14

112 条。有没有不是自立的

风 2020-12-16 22:47:22

因此大师们纷纷在 1952 年左右离开

尤其是尤迦南达，在 1952 年 3 月 7 日选择离开

皆需自立

2020-12-16 一次释放只需要几秒钟而已

时代万物互联 2020-12-16 22:52:01

哦哦，我感觉这时代人让自立很难。

比如，我要怎么帮助别人。

风 2020-12-16 22:52:15

真正地帮助别人是释放你的自我感

你会从更高的角度知道怎样做对某个人是最好的

而不仅仅停留在表面的帮助

sense of ego

就是你的心智

心智是围绕着自我构建的

随乐 2020-12-16 22:53:41

@风我们用释放的同时，在用上莱斯特在**《爱的力量》**那本书里的爱的方法是

风 2020-12-16 22:54:03

不是

事实上莱斯特在音频里告诉过你

他用了三个月，这三个月里面有探索的时间

他说如果他一开始就知道六步骤，他只会花一个月或者更少时间
简单，或者不可能

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的
你不可能把它拖到很长
你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由
贯彻「六步骤」，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到
因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在「六步骤」上
不在「六步骤」上，你怎么可能自由呢？
是的，六步骤是完整的地图
你不需要再给它添加别的东西了

慧轩 2020-12-16 22:56:19
@风 你知道我们每个人的状态，我释放的到底对不对，天天释放不完
风 2020-12-16 22:56:39
肯定是不对的
慧轩 2020-12-16 22:56:40
我不知道错在哪啊
风 2020-12-16 22:57:11
按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态
甚至进入「涅比卡帕」三摩地
如果你把这个过程拖很长，那就一定不在「六步骤」中
莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月
一次释放只需要几秒钟而已
你只需要几秒钟就等于冥想了几个月
这个方法是极高效的
你可以看看「六步骤」，就知道自己在不在里面
如果你在「六步骤」中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

时代万物互联 2020-12-16 22:57:22
第二部，这个自由的决定是决定自由还是决定释放
风 2020-12-16 22:57:38
做出自由的决定
决定在达到自由之前，不要停下来

在 2020-12-16 22:57:44
现在我们的程度不是可以先忽略第一步和第二部吗。等到了预流果时，才会用到这两步吧
风 2020-12-16 22:58:04

佛陀坐在树下时，决定“不找到解脱之道绝不起座”
不是忽略第一步和第二步
第一步的完全达成，需要预流
但是你如果不主动运用第一步和第二步，你也不能达到预流
六步骤是需要你主动贯彻的
然后当你彻底达成第一步，后五步就会带着你走
所以对你们来说最具有实践性的就是莱斯特最推荐的教导
get everything by releasing only

时代万物互联 2020-12-16 22:58:18
我现在对目标没什么感觉
风 2020-12-16 22:58:44
因为你总是有想要
决定通过释放获得每一个想要的事物，也会让你不停地释放
在到达终点之前你都会有想要的事物
everything means everything
一切就是一切

你仅仅通过释放获得想要的一切，这也能让你贯彻「六步骤」
拿起其中任何一个指导，你都可以自由

你先做到以物质世界的方式获得想要的，然后到达那个莱斯特说的“物质化和反物质化”的阶段
就是莱斯特展示给你的那些，想要的通过毫不费力地方式到来
Michael 达到了这个阶段
但是莱斯特说他没有继续
如果继续下去，他就可以物质化和反物质化
让物质瞬间出现，瞬间消失
只需要变化心智中的图像，物质就立即发生变化
到达这个阶段，还需要再释放下去
完全超越物质世界、星光界、因果界的业力
到达无限存在
我只是把完整的地图再说一遍
在 2020-12-16 22:59:01
感谢风！
风 2020-12-16 22:59:06
不客气
保持简单，贯彻六步骤

2020-12-20 欲望是一种基本感受，并不是一种想法

风 2020-12-20 11:45:23

不是，我是说要先学会释放情绪

学会释放情绪之后就可以学习释放欲望

然后你就直接释放欲望

不过要注意欲望是一种基本感受（basic feeling）

并不是一种想法

它被释放掉之后，释放的体验会更深

2020-12-21 不用抗拒你的体感，而是去释放你的想要控制

明 2020-12-21 22:56:48

风老师闭关了，他已把释放法的原貌恢复了出来

我是无限 2020-12-21 22:57:26

他没有闭关，他都无限接近自由了，还闭啥关

物质世界的「业力」早被他释放完毕了

有问题多去问他，他时间多的是

明 2020-12-21 22:58:30

出关了啊

我是无限 2020-12-21 22:58:33

尽量到群里问，大家都可以学习

都没有闭关

不需要去闭什么关

顺行 2020-12-21 23:00:06

想知道风现在的状态是怎样的

我是无限 2020-12-21 23:00:35

你可以看成他已经自由了

明 2020-12-21 23:01:14

他不是要办原始释放法中心吗？这个会变成现实吗？

我是无限 2020-12-21 23:01:24

不会

群里都没有人去请教他办什么中心干嘛？

你想要跟他闲聊吗

明 2020-12-21 23:07:39

我释放时总是**闭眼练习**，这是个障碍吗？好像闭眼才是回归内在的象征，如何改变过来？

风 2020-12-21 23:10:18

这是个想要控制

释放掉就可以了

明 2020-12-21 23:12:01

好的，谢谢

姜国春 2020-12-21 23:19:36

@风遇到点问题。练习释放两周多。今天开始内心出现干什么都胆小害怕了。脑子里总是出现幻想某种意外把我害死。比如走路走着走着脑子里就乱想突然出现一个大坑掉下去。比如骑车时脑子里总是出现突然出现一个汽车把我撞死。过红绿灯走人行横道时又怕有个车突然撞死我。好像有恐惧症了。以前只是某种疾病时怕死恐惧，现在感觉处处怕死了。我觉得好像把内心的恐惧勾出来了。好像也是好事。问我该如何释放？如何问问句呢？

平静自由 2020-12-21 23:20:22

@风开心，看到风老师来了

风 2020-12-21 23:20:38

问句依然是那个

能够允许自己更多地觉察到这个想要安全吗？能够让它离开吗？

平静自由 2020-12-21 23:24:32

咋办？时不时就这样觉得轮不到我吧 无限自由这么牛逼的事儿 @风

风 2020-12-21 23:25:00

这只是一个想法

姜国春 2020-12-21 23:27:29

有时候不知道怎么问？有时候脑子里总是分神，问句问不出来。但是胸腹之间有反应。

风 2020-12-21 23:28:05

如果你学会了，这是很简单的事

两句话而已

姜国春 2020-12-21 23:28:46

我已经觉得是想要被认同。问过几次都是这答案。

允许。觉察。想要被认同和想要控制。能离开吗？我就是用这几个主要词汇问。

风 2020-12-21 23:30:46

重点在体验到释放了吗？

姜国春 2020-12-21 23:32:20

我想见面跟你学。我觉得没老师带没自信。

风 2020-12-21 23:33:32

我倾向于隐居

明 2020-12-21 23:33:33

@风下午释放了一小时，开始时感觉是处于冷漠无助，释放过程中逐渐有了能量充沛感，这算是体验到释放吗？我也不太确实。

风 2020-12-21 23:33:50

有机会的话，我们会见面的
不要把我视为老师
贯彻六步骤就行了
不确定的话，按照流程多做几次
直到你确定为止
释放的感受是很确定的
有时候会不明显，但是不会一直不明显

明 2020-12-21 23:36:41

@风其实挺明显的，释放前后的感觉很不同

风 2020-12-21 23:37:07

那就继续释放

平静自由 2020-12-21 23:37:08

对了我的问题是持续释放到底是啥感觉、我是一会儿有感觉一会儿没有，没有就算了或者睡着了

风 2020-12-21 23:37:34

真正的持续释放，就是感受不断地涌现出来，不停地被释放
你不会没有感受的，只是不明显的感受而已

明 2020-12-21 23:38:32

@风有可能从冷漠直接跳到无畏吗？还是必须一阶阶地逐步上来

风 2020-12-21 23:38:45

现在我们大家一起都在做这件事，但你应该做出**足够强有力的决定**。你可以在几周，几个月内做到。因此你所有的欲望都聚焦于在一个欲望－在摆脱自己的心智上。即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.).必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持特续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

抒心 2020-12-21 23:38:50

@风有时释放的时候身体的体感很重，比如嗓子堵的特别厉害，我觉得它障碍了我的回答，总爱不自觉的随体感的轻重来判断想要控制的去或留，这个怎么克服

风 2020-12-21 23:39:11

每一次释放都会让你的感受飚到无畏以上
但是底下的沉重感受会马上补上来
这就像抽纸巾
抽完一张，再接着一张

微暖 2020-12-21 23:40:20

我想问问，多垃圾的人都能自由吗？我觉得我特别菜、特别菜，一出生就特别菜

这只是一个感受而已

风 2020-12-21 23:41:20

不用抗拒你的体感，而是去释放你的想要控制

如果你卡在那里，你就注意你卡住的感受，并且释放掉对它的想要控制

抒心 2020-12-21 23:44:10

@风那我得首先释放掉对嗓子堵的想要控制，然后再回到之前引起嗓子堵的那个感受上去释放是吗？有时候我就蒙圈了

微暖 2020-12-21 23:46:01

风，我的真我和你的真我，是同一个吗？还是说个是个的？

风 2020-12-21 23:46:18

释放掉了想要控制，你就不堵了

试试看

当然是同一个

抒心 2020-12-21 23:46:59

@风 感恩你

风 2020-12-21 23:47:41

不客气

宗臻 2020-12-21 23:50:13

@风请问释放法只能自己释放，自己自由吗？可以替别人释放吗

风 2020-12-21 23:50:59

自由必须凭借自己的意愿

当你明白了路径之后，大师有时候对你来说甚至是一种拉扯

因为依赖会发生

一旦依赖任何事物，你就和自由背道而驰

宗臻 2020-12-21 23:53:59

@风如果家人生病痛苦，我希望家人恢复健康，我释放掉对这个想控制的欲望，**家人健康会好转吗？**

风 2020-12-21 23:54:40

会的　　　　　　（整理者欧米注释　*家人健康会好转吗？*）

只是你的一个图像而已

关于这一部分，可以看看彻底自由的最后一步

莱斯特对此有详解

不过不看也行

总之答案就是你能够做到任何你想做的事

宗臻 2020-12-21 23:57:04

包括我对别人的希望，也可以实现？

风 2020-12-21 23:57:43

你能够做到

但是你不一定会选择去做

释放之后，你的直觉会让你看得更广阔

微暖 2020-12-21 23:58:44

风，大乘的修报身化身三身是啥意思？

风 2020-12-22 00:00:30

佛教里面说的三种聚集

不过这个理论解释起来没有意义

宗臻 2020-12-22 00:01:19

请问觉察到欲望后，可以先不分析辨别这个欲望是出于想要控制还是想要得到认同，而是直接释放它离开，可以吗？

Sunny 庄 2020-12-22 00:01:28

请问一下。

我给自己定了一个目标。（是物质层面的）从一开始的万念俱灰，悲苦，恐惧，后，今天突然开始有了无畏的情绪我是应该继续释放吗？释放情绪还是，控制层面的呀

风 2020-12-22 00:01:53

你觉察到时就会认出来

继续释放基本欲望

微暖 2020-12-22 00:04:01

风老师，我新手，还没有确定是否已经学会感受和情绪的级别，经常被控制欲望卡住，我应该过早的去释放欲望嘛？

风 2020-12-22 00:04:57

学会释放情绪只需要两天

释放一次，再释放一次

多释放几次就会了

微暖 2020-12-22 00:05:16

我怎么都好多天了

风 2020-12-22 00:05:21

然后就可以学习释放欲望了

不需要把它复杂化

不要把它弄得过于复杂

微暖 2020-12-22 00:05:32

太懒怎么办

太怕困难

风 2020-12-22 00:06:00

懒惰仅仅是一种感受

它就是 apathy 的情绪状态

微暖 2020-12-22 00:06:21

不想释放呢？

风 2020-12-22 00:06:3

那就决定释放

一个决定就可以去做释放了

微暖 2020-12-22 00:06:56

好

Sunny 庄 2020-12-22 00:08:24

那是，释放他带来的情绪还是，释放目标？

风 2020-12-22 00:09:13

释放只是针对感受的

目标释放，是释放目标带来的感受

最高效的方式是释放基本感受

也就是想要控制和认同，以及想要安全

Sunny 庄 2020-12-22 00:10:00

就算是无畏，接纳，平和的情绪也要释放吗？

宗臻 2020-12-22 00:11:22

@风请问，在任何时候，可以直接问:我可以释放这个感受离开吗？

欢乐颂 2020-12-22 00:12:08

一直都要看情绪表吗，在释放欲望时。

风 2020-12-22 00:12:24

做完整的流程

允许自己觉察到感受，然后让它离开

要　　　　　　　　（就算是无畏，接纳，平和的情绪也要释放吗？）

不需要　　　　　　（一直都要看情绪表吗，在释放欲望时。）

明 2020-12-22 00:15:01

@风拜伦凯蒂的功课能达到自由状态吗？题外话

平静自由 2020-12-22 00:15:46

我有时候都不知道自己控制的那个点是啥，就是头脑简单归纳一下是要控制@风这么办

风 2020-12-22 00:17:16

不能　　　　　　　（拜伦凯蒂的功课能达到自由状态吗？）

风 2020-12-22 00:17:58

尽量去感受

明 2020-12-22 00:18:06

以后专修释放

风 2020-12-22 00:18:48

真正的大师是很少的，多数方法并不是自由的方法。**为了避免引起不必要的争执**，我就不一一评论了

风 2020-12-22 00:19:16

当你们达到「涅比卡帕」三摩地时，可以知道有能够到达自由的方法

任何真正的经典都可以将之还原出来

郝谦谦 2020-12-22 00:19:47

释放之后总是想要打嗝甚至呕吐，但没吐出东西来，就是气体排出的感觉也是对的么

风 2020-12-22 00:19:55

所以，尽快到达那个地方，所有疑惑就消失了
持续释放
释放和气体排出的感觉无关

明 2020-12-22 00:20:35
这个三摩地是莱斯特讲的吗

风 2020-12-22 00:20:38
释放的验证标准是你的感受有没有变得更轻松愉悦
早期讲过，但后期不提了
这是瑜伽科学的用词，尤迦南达的书里面有详细解释
但我并不建议去看这些知识性的东西
整个完整地图包含在六步骤中

平静自由 2020-12-22 00:22:08
@风不用再看任何书了，直接按原始释放法来就行？

风 2020-12-22 00:22:11
你在知识上所需要知道的一切都在六步骤中
达到自由只需要它
不需要任何以外的东西

郝谦谦 2020-12-22 00:25:20
@风是只需要持续释放么？**很多时候我都屈从于现实，去做事去了。**

风 2020-12-22 00:25:30
行动并不影响释放
行动会激起更多感受，在感受浮现的当下释放

大宝 2020-12-22 00:26:03
@风昨天突然有个直觉，大脑是不是一台 3D 打印机的功能？要机器自己去显化就会一塌糊涂。

风 2020-12-22 00:26:29
这种智性问题其实不需要一个回答
心智只具有创造性，你放入什么它就会显化什么
但是决定放进去一个念头或者感受的是你自己
你是这一切的责任主
莱斯特的一个重要教导就是 take full responsibility
因此，记住是你在运用心智
这样你就能解除它
通过释放
仅仅是贯彻六步骤
所有的感受都可以释放
用同样的流程就可以释放

冷晓梅 2020-12-22 00:36:33
身体的不舒服也是感受吗？

风 2020-12-22 00:38:33
身体的不舒服是身体感受

它是一个结果
因此你释放身体感受激起的想要控制、想要认同、想要安全
这样就可以
现在不做引导了，相信你自己，可以做到的

平静自由 2020-12-22 00:48:33

@风引导一下呗

着急释放法～释放了想要被认同～迫切得到释放到无限自由的结果～释放了想要控制～

要无限自由的结果是为了某个目标～再释放这个想要控制，某个目标再次带来一些感受～

平静自由 2020-12-22 00:48:57

@风就这样持续释放

2020-12-22 释放流程概况

风 2020-12-22 00:50:08

> 让感受出来，然后觉察到它是想要控制和认同
> 然后让它离开
> 离开之后再看看现在浮现的感受是什么
> 然后再觉察到它是哪个基本欲望，继续让它离开
> 如果没有离开，那就是卡住，你就去注意这个卡住的感受，并且觉察到你想要改变它
> 然后让这个想要改变离开

接着继续释放

> **用力、努力，都是想要控制**
> release takes no effort
> **其实你把感受按住是需要花费很大精力的**
> **感受自己是想要离开的，你不用力压住它，它就离开了**
> 流程所作的就是这样一个过程
> **允许它浮现，允许它离开**

流程是这个

> 方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。
>
> ——莱斯特

只是在压抑的习惯大于释放之前，你用问句操作流程，而释放的习惯大于压抑后，流程带着你走

2020-12-22 对目标释放应该怎么问好？

大宝 2020-12-22 01:35:59

同问，对目标释放应该怎么问好？

风 2020-12-22 01:36:11

一样问

你对目标有什么感受

然后释放这些感受就可以

大宝 2020-12-22 01:36:30

比如我要这个项目成功盈利？

风 2020-12-22 01:36:48

那你就看看你对它有什么感受

然后用流程释放

永恩999 2020-12-22 01:38:14

可是里面还好像藏着好多东西零零散散记忆

包裹住了

风 2020-12-22 01:38:37

释放完之后，底下的感受就会浮出

释放表面的就可以了

不用管记忆，只需要释放感受

浮出一个感受释放一个

当你释放掉一个，底层的感受会自动浮出来

你并不需要做任何努力去挖掘它

柳某人 2020-12-22 01:39:15

找不到感受是啥原因？是压抑太厉害，还是不够放松？@风

风 2020-12-22 01:39:47

你不需要去找感受

你现在就有感受

柳某人 2020-12-22 01:40:11

但觉察不到？

这个是啥情况

Chloe•2020-12-22 01:40:20

模糊不清的感受

风:

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”

你不会觉察不到

你的“没感受”就是一种感受

模糊不清的感受，不明显的感受，不要拿它不当感受

柳某人 2020-12-22 01:42:19

没感受也可以释放？

风 2020-12-22 01:42:27

vague feeling

janaki&一休 2020-12-22 01:43:00

@风 风老师，您好，有两个问题需要请教您:

1.原来我跟着做释放的时候，一直是释放情绪，感觉心里还挺轻松的，但是后来释放想要控制和认同的时候，每次都失败，知道自己已经着急，是想要控制，发现越是这样感受，想要控制像洋葱一样，层层的控制每一个想要控制，没有一次释放成功过。

2.每次从感受情绪，到发自己是想要控制还是认同的时候还可以，到要释放想要的时候，原来的情绪一下子就溜回心里了，心想，完了，这是压抑回去了，想要控制出现了，但释放想要控制的时候，怎么也找不到感觉了。就卡在那了，也看过您的聊天记录，但是还是解决不了。

Chloë• 2020-12-22 01:43:51

模糊不清也是一种感受

风 2020-12-22 01:44:16

“仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受－不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。”

你描述的是卡住的状况

放松，去感受你卡住的感受，然后注意到你想要改变它

接着释放想要改变

Bruce 2020-12-22 01:44:17

@风 风大哥我看着目标也是这样体会不到想要的那种感受比如 原本是不可能办不到这种万念俱灰 但是实际上是对着写下的目标体会不到感受是不是也是模糊不清

风 2020-12-22 01:44:39

凡是你不确定的感受都是模糊不清

这个莱斯特专门在 the way 里面讲过

叶闵珍 Jamie 2020-12-22 01:44:47

@风没有卡住的时候也用卡住的问句检查自己行吗？

你之所以感受模糊不清，是因为逃避去看到它

不需要这样

不要带着想要控制释放

jing.jing 2020-12-22 01:45:55

为么我释放这么久还是有诸多不顺？

风 2020-12-22 01:46:00

你每天持续释放多长时间？

Bruce 2020-12-22 01:46:02

@风我还有个问题就是所有的情绪感受背后怎么判断是想要控制还是想要被认

同这个问题困扰我很久了 我为啥感觉都是想要控制

风 2020-12-22 01:46:15

如果你判断不清楚，不需要努力去判断

你注意到你的想要搞清楚，这是一个想要控制

Bruce 2020-12-22 01:46:18

是的

风 2020-12-22 01:46:22

释放掉这个想要控制，你就能认清感受了

Bruce 2020-12-22 01:46:31

［抱拳］多谢

2020-12-22 释放法的原始版本是怎么回事

风 2020-12-22 10:13:16

如果大家对此还缺乏了解，我可以解释一下释放法的**原始版本是怎么回事**😄

在 Lester 死后，他发明的“释放法”分裂成多个分支，其中最大或最受欢迎的两个分支可能属他的学生拉里 •克兰(Larry Crane)和海尔 •德沃斯金(Hale Dwoskin)。克兰曾是好莱坞明星**琼 •柯林斯(Joan Collins)的经纪人**，自信程度接近唐纳德 • 特朗普(Donald Trump)，那种能把《摩门经》(the Book of Mormon)卖给摩门教徒的推销员。随后，他在南加州设立了他自己的释放机构，主要专注于提升丰盛意识（developing prosperity consciousness），并称之为“The Release Technique.”。德沃斯金，更多的是以引导者或大师的形式，帮助你体验到你的内在神性，在凤凰城维持 Sedona Method 的 “堡垒”（held down the Sedona Method "fort" in Phoenix）。利文森生前在凤凰城中，在不知疲倦的奉献者——维吉尼亚 •劳埃德的巨大帮助下来掌管机构。实际上，正是劳埃德（Lioyd）开发了大部分教学技术和课程大纲，这些教学方法和课程大纲后来成为在纽约市，在其他许多城市中普及“Sedona Method”体系，最后在 1981 年在凤凰城实行机构教学。

后来，德沃斯金把他的教学工作搬到了 Sedona。它本来应该是非常成功的，直到大萧条（Great Recession）的到来，然后他退缩了。他是塞多纳培训协会的 CEO，该协会最初被称为新时代的自由。直到在 New Age 的营销商 Christopher John Payne 的帮助下将其重新命名。其他的分支由 Levenson-Lloyd 的学生 Kate Freeman 和 Rick Solomon 创立，他们大约在 2015 年成立了帮助世界的‘释放中心’（the Center For Releasing），并建立了一个同名的网站。可能至少 100 人在教授原始版本的 Sedona Method 课程，并根据他们的经验进行了出书，或者只是在网络上发布信息以提供帮助:这 100 或 200 个中有几个是 Annrika James， Steve Seretan，Tim McCavitt，Janet Bechtel，Annie Sobchart，Dearborn Clark，凤凰城的 Ron Perla，纽约的 Michael Kline，西雅图的 Pamela Wilson，图森的 Alan Rasmussen 和洛杉矶的 Jeanne Fitzsimmons。而有些人则把原始

的 Sedona Method 抛在身后;有些人是轻微得改动;而有些人，尤其是 Crane，改动过度了。（ Some have left Sedona Method behind; some are lightly active; some, especially Crane, are hyperactive.）

这是 get high to release 中的一段
莱斯特:okay，你现在应该自由了。我说它会花费你三个月，或者更少时间。如果你贯彻六步骤。
我知道这个，因为我花了三个月时间，而我没有六步骤。它们是在我进行的过程中发展出来的。

我认为如果我从六步骤开始，我可以在一个月内完成它。这不需要花时间，因为"你就是那"。你是那个无限制的存在，它在哪里，它是你的存在。

这是 the way 6

禅定在佛教有八阶段
前四阶是色界定，也就是意识状态处于星光界
后四阶是无色定，也就是意识状态处于因果界
瑜伽科学中说的三摩地是心智短暂的退居幕后，接触到无限意识
但是由于种子还有力量，因此会被拉扯回来
这叫做「萨比卡帕」三摩地，即有种子的三摩地
人们讲的“合一体验”，因其不同层次的意识状态，处在“禅定”的不同阶段，或者三摩地
三摩地在佛教和瑜伽科学中的所指不同，此处我用的是瑜伽科学中的定义
莱斯特很多年前就知道海尔和拉里的倾向，因此他很少与海尔讨论终极自由的话题
他看好的是 Stephen
和 Stephen 说过非常多，也经常 push 他，对他极为严格
遗憾的是，虽然尽可能地记住莱斯特的话，而对莱斯特的过度依赖也让他止步不前
Stephen 是一位小众的释放法教师
也是莱斯特的学生
每个人都会去做他该做的
海尔和拉里的改动，适合大多数不想走向自由的大众
因此并没有必要去传播、或者打压这些方向

时代万物互联 2020-12-22 10:16:20
海尔的能解决现实问题吗，群主释放 8 年，依然卡着。

风 2020-12-22 10:16:54
这取决于你如何理解问题
三大基本欲望=问题
问题从来不在外面
需要把心智的驱动力都释放掉，心智才会瓦解
时代万物互联 2020-12-22 10:17:19
他的问题是终极自由吧，

许韬 2020-12-22 10:17:33

【文件：我和莱斯特】

这个书的作者是 Stephen

风 2020-12-22 10:17:41

如果仅仅是暂时的安静，种子还会起作用

是的，这是 Stephen 的书

他在他的个人网站上写到，**“有一些卓越的学生对释放法做出了添加和修改，但我认为那些修改只有可能削弱这个简洁方法的巨大威力”**。

这段也是 Stephen 的话

所以他才是更早的原始版本释放法的传播者

木 2020-12-22 10:18:00

种子是指信念系统还是欲望啊

风 2020-12-22 10:18:25

我正是在留学时看了他说的，才去搜集莱斯特的直接指导以及 sedona institute 的原始版本

欲望

莱斯特多次在音频里说，如果他当年知道六步骤，他不需要三个月，只需要一个月就能走完全程

但国内释放法资料里面没有那些后期音频，因此很多人甚至不知道莱斯特说过的这些话

因此我就希望翻译一些进来

每个人都可以在任何时候自由，这取决于自己的决定

但是莱斯特可以知道一些人的倾向

对于倾向好、他看好的人，他会显得很严格

对于倾向不好的，几乎肯定会偏离道路的，他表现得很温柔，很少去纠正他们，比如 Kate freeman，海尔和拉里

因为他们这一世自由的倾向并不强烈

【链接：莱斯特对释放法的一些说明
https://mp.weixin.qq.com/s/e15CGBTIRAKQAZ52RDKIuQ】

这是我最新翻译的，大家应该都看过

莱斯特对释放法的一些说明

你在心智中发展的任何东西都会阻止你达到顶端。心智是你最大的敌人。全部的这些痛苦都没有任何意义，我已经受够了，我结束了它们。我将全力保持在这种状态。

这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放心智的驱动。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

当一个心智完全安静下来会发生什么？well，我一直是全知的，我一直知道所有。但你要去释放你二十四小时试图去生存的习惯，我们叫它 agflap。当你让所有的 agflap 离开，身体依然在那儿 ，世界也不会消失，但它就像海市蜃楼一般。你向前去，发现了它只是沙漠。你让身体做它之前做的，无论那是什么。但你不会消失。你太过恐惧于失去你的束缚了。

每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。

你不需要在感受到(你的感受)之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。

第一项是关于生存，没有比为谋生而工作更加愚蠢的了。你是永恒的。我直接和你们说吧，成为娱乐业的第一名，是试图成为最强壮的自我。然后你看到他们身上发生了什么？Burt Reynalds，Glenn Ford 有多快乐？我只能聊一下我的同辈，我不知道现在当红的是谁。他们有多快乐？你们认识他们吗？和他们交流过吗？他们比一个工人更痛苦。他们吸毒，尽管知道不应该这样，他们还是陷入了。他们酗酒，他们陷入其中了。他们中的一些人自杀了。他们无疑是那些获得了名声和财富的人，然后他们自杀了。有些人后来也这样做（自杀)了。Judy Garland 随后就这样做了。

well，谁不会死？一百年后新的王子会去到哪里？在民众面前转圈圈？（笑声）

不幸的是——你可能要对此非常小心，最成功的人士不会去向自由。和谈论过的富人，他们能够在我的周围感受到他们所没有的安全感。他们告诉我他们也想要。但说到来参加课程？他们不能参加课程。他们看着我，轻视着我。他们挣了好几百万。我想要他们认为我很穷，因为正是有了几百万让他们卡住了，尤其是那些有钱人的太太们。

我曾经被邀请到纽约的上流宴会，和他们在纽约聚会。他们问我，“你能帮助我们吗？” 我说，“可以，但是你们要知道钱不是一切。”这时帷幕就会落下，他们离开了，把我丢在一边，停止浪费我的时间。

但这些富人有这样的头脑:"我很容易做到，我是成功的。"当然，如果你能有意识用它去去展示你是世界的主人，这是我推荐的。当你成为世界的主人，就像我们的明星那样拥有那些赞美，你不能停留在那里。你要向着主宰你的心智出发。看，首先你主宰世界，然后你主宰心智，接着你就是个大师。

什么是主宰心智？除去你的 agflap，这就是全部了。接着你真正地控制了心智，你可以扮演任何感受，你选择的任何行动都是没有任何担忧的。

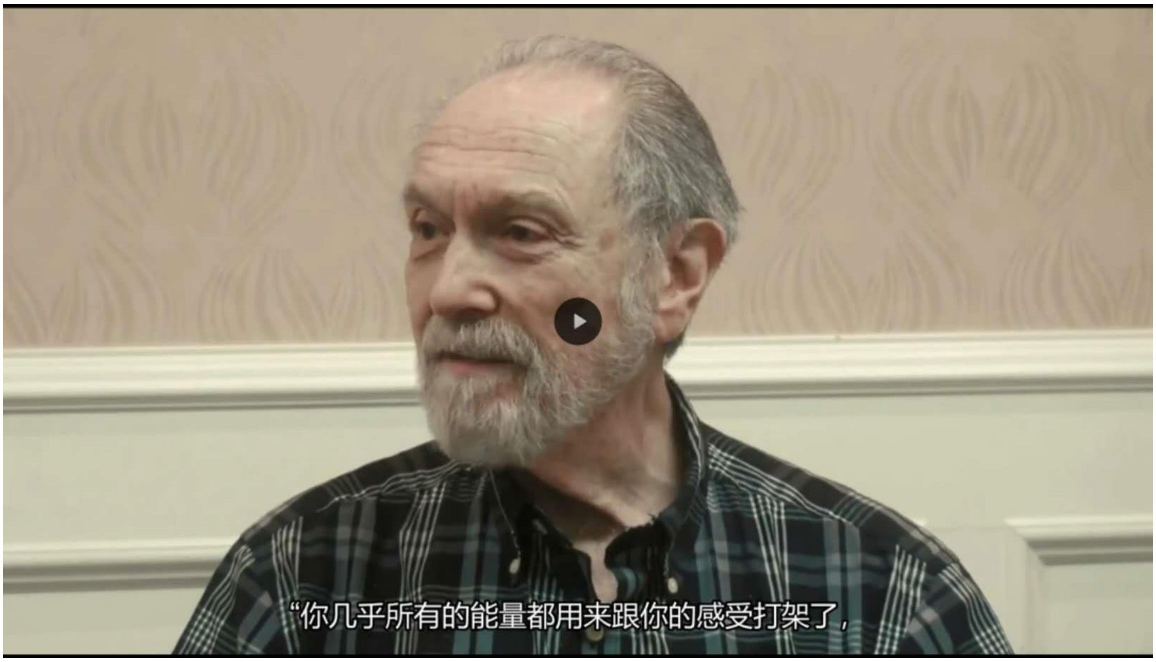
当你从你的 agflap 中自由之后，你可以扮演任何情绪，比你在拥有 agflap 时做得好得多。当你在世界中时，你可以运用它们去交流。

如果一个人极度愤怒，你说“oh，这是一个奇妙的世界，一切都如此美丽！”他们不会听进去任何一个字。如果你开始说“oh，是的，blablablabla”，他们会听你说。

当你自由之后，你会游戏、扮演感受，去和别人建立交流。你必须在这个层次，他们才能和你交流。所以有时候还会运用感受去交流，但区别在于感受不会再运作你，而是你运作着感受。然而，现在感受运作着你。

摘自莱斯特录音 Lester on the Mind，群友“风”翻译

2020-12-22 因为冥想只是让表面心智变得感觉更好



终极自由 2020-12-22 11:10:59

“你几乎所有的能量都用来跟你的感受打架了”

风 2020-12-22 11:11:39

这位是 Ralph

也是莱斯特很看好的一位学生

对释放法，他一直保持着免费教学

终极自由 2020-12-22 11:12:24

我压抑的太多，很累，睡的多，状态也不好。

风 2020-12-22 11:12:43

他说，莱斯特教了这么多年也没收过我一分钱，我也不收

他是从早期追随莱斯特到后期的学生

认指为月 2020-12-22 11:13:12

他也没获得自由？

也是自由倾向不明显？

风 2020-12-22 11:15:03

没有

他有自由的倾向

一个人随时可能停下来

随时可能让自己掉出六步骤

莱斯特去世后一天，出现在他面前给他鼓励

对他说了一句话

“你要么做，要么不做，但我希望你去做”

终极自由 2020-12-22 11:15:55

除非你释放掉三大欲望，否则你会一直痛苦——记得这好像是莱斯特和斯蒂芬

说的

风 2020-12-22 11:16:05

嗯

这几位是莱斯特看好的弟子

莱斯特后期只推荐释放法

你可以看看 go all the way 的影片

莱斯特在那十八年内没有把自己降下来

因此他的早期教学没有起到什么成效

风 2020-12-22 11:16:50

《终极自由之路》是早期音频集结

认指为月 2020-12-22 11:17:12

那他早期为什么推荐《终极自由之路》的方法？

风 2020-12-22 11:17:48

他还没有把释放法总结出来

另外，最快的方法是直接发现“我是谁”

认指为月 2020-12-22 11:17:50

那些方法无法获得自由吗？

风 2020-12-22 11:17:59

但是现在这个星球上几乎没有人可以用

相对于释放法，那些方法效率较低

比如冥想

莱斯特早期推荐过「克利亚瑜伽」以及冥想

后来他发现，只需要做一次释放，就等于几个月的冥想

因为冥想只是让表面心智变得感觉更好

他从内在指引中获得释放法这个具体呈现方式之后，就教给了学生

写下了完美的地图六步骤

在此之后，他的所有教学都是关于释放法的

认指为月 2020-12-22 11:18:16

哦，谢谢风先生的解答

风 2020-12-22 11:18:30

不客气

认指为月 2020-12-22 11:18:39

请问莱斯特先生的弟子中，有获得自由的吗？

风 2020-12-22 11:18:48

有

sedona institute 里面有一位，但是他选择了隐居

还有后来拉里的学生 Kam，在听完拉里卖的莱斯特后期音频后，也靠六步骤走到了终点

奇迹CN🌼 🌼2020-12-22 11:18:51

风我还在压抑中，释放不了想改变，是允许自己这个压抑得感受充分表达出来

嘛？

终极自由 2020-12-22 11:19:14

请问降下来是什么意思？无限存在下降到身体上？

认指为月 2020-12-22 11:19:56

卡住的当了老师，自由的选择隐居😓

风 2020-12-22 11:20:07

Kam 的文章流传甚广，大部分人应该都看到过
降到能理解大众的层次
莱斯特之前的状态，与大众之间互相无法交流
你说“我很烦恼，我有问题” 他说：“不会啊，我看到你是完美的”
嗯
允许自己看到自己卡住的感受，允许自己觉察到这个想要改变

天成 2020-12-22 11:21:18

【链接:**贯彻释放法六步骤到达自由后，kam 留下的一封信**
https://mp.weixin.qq.com/s/FD1j2jjiTFBsiRa0_IP62A】
（天成已经注销微信公众号，链接内容看不到了　编辑欧米注释）

Kam Bakhshi 的一封信——释放到自由

如果你对灵性这部份的成长提升很感兴趣，也许你会想知道 Sedona Method 究竟有没有真的让 Lester Levenson 以外的人达到“觉悟”、“回归本我”、“与神性合一”、“解脱自在”等词汇所形容的境界。

10 个月前，我在一个讨论 Sedona Method 的论坛看到一篇文章，就针对这个问题作了回答，不过在这之前我一直都不觉得有给零阻力同学们这个东西的必要，不过不知为何，最近一直有想要把那篇文章翻译出来的冲动…

正所谓灵感来的时候务必行动，所以我就翻了，请看：

----------------------虚线内文字为原帖翻译----------------------

Title: Reaching Freedom
Posted by : tom on April 01, 2008, 02:01:17 AM

似乎总是有人会对 Sedona Method 有所质疑，因为除了 Lester 之外，他们没听说有谁因这个方法而达到解脱自在的境界，因此会想知道到底有没有人因为学了 Lester 教的各种原理而达到同样的境界。想搞清楚有没有其他人透过释放的方式达到解脱的最大问题是：在那些人体悟到真正的自由之后，他们就进入真正的喜乐之中，他们不再需要当劳碌者(Doer)。

当你觉醒之后，你不一定就会自动变成一位导师、大师、或者积极想把自己发现的一切教给别人的人。其实反而是相反的方向比较合乎逻辑：你处在真正的喜悦之中，你唯一想要的只有停留在那个状态而已。

如果要教导别人，你就得要把自己降到跟他们一样的层次，才能顺利教导他们。就我所读到的关于 Lester 的资讯来说，他就是隐居起来享受那种真正的喜悦很多、很多、很多年之后，才决定要开始教导别人。我想大多数人觉醒之后，会宁可当个隐形人，而不会想当个导师。所以，其实应该有很多人都透过 Lester 的方法达到解脱，只是我们不知道而已。

不过，我自己有认识一位男士，他透过 Sedona Method，在 2003 年达到解脱自在的境界，他是英国人，名字是 Kam Bakhshi。我想跟你分享摘录自他在解脱之后写给我的信中的部分段落：

“我想跟你分享一些发生在我身上的事，鼓励你们继续作释放，以达到解脱自在的境界。

心智静止下来了。“那又怎样？”你可能会说。让我解释一下：**不再有担心、怀疑、自责等等，只剩下令人愉悦的平静。不论发生什么，都保持深度的静息。不管现在正在发生什么事，都维持在那种静息状态中。一种纯然的存在状态。心智不再能影响我。它来来去去，但我知道它永远无法再对我产生任何影响。**

Kam 来来去去(译注：指他的小我 ego)，而那也没关系。我处在深沉的静息中，就像在深度的睡眠当中，如此美好、如此平静。这真的得要亲身经历过才能相信。

看到有形世界的真貌：**一场梦境、或者说一场戏。**戏剧继续演出，而我只是观赏，就像坐在电影院中一样。每一件事都很 ok，没有必要去改变任何事，因为一切都以它最应该的方式呈现着。一切都很完美。

你开始**把每个人都看作自己的一部份。**世界上没有别人，而且自始至终都没有别人。从头到尾都只有一个，而我们就是那个“一”。不再有任何的二元对立。没有任何一件事发生过，而一切都正在发生。产生一种“回来”继续这场游戏的意识，不过这次纯粹只是为了好玩。

我什么都不作，我也从来没有做过任何事。唯有存在 (beingness)。Lester 以及古往今来每一位大师都一直陪着我们，每分每秒都在，我们只需要呼唤他们。

现在一切仅余静息。事情也许发生、也许不发生，但都跟我无关，也跟我息息相关。

我会鼓励你们每个拥有这方法的人持续作释放。我们总是开始作一阵子、然后停下来，再开始作一阵子、再停下来，又开始作一阵子、又停下来，没完没了。

会这样的原因是没有做出决定。只要做出决定，就能开始累积作释放的动能，而释放这件事就会越来越简单。

最大的问题是：**你其实并不真正想要解脱自在。**你也许喜欢聊、喜欢思考关于解脱自在的事，但是说真的你并不真正想要它。如果你真的想要的话，那就没什么能阻挡你。事实是你宁可继续浸淫在悲惨中，你太过热爱自己编出的各种故事与苦痛了。好好检视一下你的内在，自己看看是不是这样吧。

看清楚心智到底是什么，不要再像傻瓜一样，把自己跟垃圾当作是一体。让它去讲它的故事，那跟你一点关系也没有。

你将体验到的平静与内在的释放难以用文字形容。那是一种永续的平静，有形世界还是会有各种状况与戏剧发生，但那平静永远都在。

我想请求你们继续作释放。过程中多爱自己一点、对自己温柔一点，你们跟我是一样的，没有任何差别。我跟你们分享这些，是为了鼓励你们继续走到底；一次从此终结一切苦难。”

他还写到：

多复习“六步骤”。里面包含你需要知道的一切，它们就像一张通往解脱自在的地图，而且

能让你走在正确的路径上。你在知识层面需要知道的一切，都包含在“六步骤”之中。

务必先确定达到第一步，也就是你想要解脱自在的程度，必须要高于你想要这个有形世界的程度。如果能做到第一步，那就没有什么能阻挡你。请务必确定有符合第一步。

第二步是做出要解脱自在的决定。要解脱自在只需要一个决定而已。身为一个无穷存在，你当然可以在任何时候决定要丢弃这一切。

少说话，试着安静下来并保持安静。**在每一次你想开口时，要看到自己的想要被认可、想要控制与想要安全，并把它释放掉。**

少看电视、听收音机、读报纸等，而要看到自己想藉由那些方式逃避，并且作释放。

尽可能轻食，我们常会以食物来压抑感受。

尽可能戒除药物与酒精，因为那也是我们常拿来压抑感受的东西。

Sedona Method **的第四步是持续作释放**，而对我而言这一步是关键。**试着让你 50%以上醒着的时间都在作释放，这表示你花在当你的“本我”的时间，会比你花在不当“本我”的时间更长。如果你这么做，心智就会脱离；**如果你这么做，就会开始发现活在自己的脑子里是很奇怪的事，而你也会越来越常停留在“本我”。

要记得，你本来就已经是完全自由的。只要你发现自己有认为自己还没解脱自在的想法，请放手让它离开。要记得，那也不过就是个想法而已。”

2020-12-22 不推荐念经

快乐时光 2020-12-22 12:03:04

@风，去卖场，激起了我很多抗拒的感受，不自在，可能是匮乏感，释放不了想要控制，那也可以允许抗拒感受想逃的感受充分表达吗？

清溪 2020-12-22 12:03:12

风老师，可以详细说说:**“我是谁”这个方法吗？**

风 2020-12-22 12:03:29

允许它表达，然后释放

这个方法就是以极强烈的想要知道答案的意愿盯住“我是谁”的问题，直到你

获得答案为止
答案就是无限存在，不是头脑给出的，而是你直接经验到
这个方法几乎没有人可以用
因为你对知道答案的兴趣持续不了多长时间

许韬 2020-12-22 12:03:40
是现在这个时代没有人可以用吧，禅宗公案里的参话头是类似方法
风 2020-12-22 12:04:10
你会用成无意义的冥想，而不能在冥想中持续问题
临济禅的方法类似
曹洞宗的默照禅则不然
禅宗各家宗风迥异
清溪 2020-12-22 12:04:18
我好像短暂经历过，好像就是自动脱离了心智运作，一个念头没有的状态。
风 2020-12-22 12:04:29
这就是容易误解的地方
清溪 2020-12-22 12:04:48
什么力也没有，一个念头也没有
风 2020-12-22 12:05:00
你很容易把某种定境当成无限存在
禅宗有一脉可以自由
这个方法就是拉玛纳马哈希的方法
即探究“我是谁”
清溪 2020-12-22 12:05:11
那我是谁，就是禅宗里的不断地参，这个方法一样吧？
风 2020-12-22 12:05:41
知道了这个，你就知道了一切
一样的
但你上面已经误解了
当你真的接触到无限存在，你会知道那是无限存在，你会短暂达到全知
清溪 2020-12-22 12:06:00
我的误解是不是在于，有意识的维持追求这样一个不起念的定境?
而实际上是无意识的自然就来到无限存在，哪怕它是短暂的几秒钟?@风
也就是说无需一个“达到”的状态，而是本来就是的状态?

在 2020-12-22 12:06:04
@清溪　　你可能只是达到了一个禅定状态，例如一禅而已😊
风 2020-12-22 12:06:11
你要知道答案
快乐时光 2020-12-22 12:06:21
谢谢！你的这个回复让我谨慎的摸索定心了些！看来我太过心急了，允许它充分表达一会，太重要了[愉快]

Sunn 2020-12-22 12:08:08

@风师兄你知道为啥总是一个情绪释放不完吗

风 2020-12-22 12:08:11

知道你的无限存在

接着你就知道了一切

释放基本欲望

清溪 2020-12-22 12:08:18

这个就是放下头脑的知道吧？

认指为月 2020-12-22 12:08:36

风先生，我们的存在本质是觉知力本身吗？或者说让你能觉知的那个东西？

风 2020-12-22 12:08:45

心智完全静止

存在是无法被语言文字描述的

“我是”的那个“我”

清溪 2020-12-22 12:09:04

@风　风老师，你跟我们说话，心智也是动的啊？这个影响你无限存在的体验吗？

风 2020-12-22 12:09:09

不影响

如果是「萨比卡帕」三摩地就影响

终极自由 2020-12-22 12:09:41

请问不停诵读经文，比如心经，能有一些作用或者功效是什么原理？@风现在我一个客户是帕金森，有个学佛的说是因果病，让她念经，说双脚有螃蟹和蛤蟆附着，念经让它们走，加上那个人也有点功力，帮她减轻了一点帕金森的症状，但是也还不能正常走路。

风 2020-12-22 12:09:44

「涅比卡帕」三摩地，是种子不起作用了

与外界所有的接触都不是基于反应

清溪 2020-12-22 12:10:13

哦，那是基于感知吗？[捂脸]

风 2020-12-22 12:03:04

在与上帝接触的最初状态，萨比卡帕三摩地（ Sabikalpa samadhi），虔信者的意识融入了宇宙的心灵；他的生命力从身体收回 ，看起来好象是「死了」，或者是僵硬不动。但瑜伽行者完全清楚地知道暂停运作的身体状况。随着他进步到更高的灵性境界涅比卡帕三摩地（nirbikalpa samadhi），他不再需要固定身体，在日常清醒的意识状态下，甚至在艰难的世俗工作中，他也是与上帝融为一体的。(注 11）

用尤迦南达的自传回答你一下吧

这两个状态的区别就在于，**一个接触到了无限存在，但种子仍然起作用，一个种子不起作用了**

我不推荐念经

一旦你赋予外界的事物力量，就是放弃自己内在的无限力量

终极自由 2020-12-22 12:11:13

嗯嗯谢谢，那我应该把我大悲咒水杯扔了[呲牙]

清溪 2020-12-22 12:12:04

另外，种子不起作用了，也可以理解超越因果制约作用了吗？

许韬 2020-12-22 12:12:18

@风这段话是第几章啊？我在看《一个瑜伽行者的自传》还没看到这一部分

风 2020-12-22 12:12:28

你不可能再转到世界的方向了

种子不起作用了

我执已经消散

清溪 2020-12-22 12:13:00

那因果作用还在不呢？是不是还在，但是不执着于它了！[捂脸]

风 2020-12-22 12:13:24

克利亚瑜伽科学那一章

还会保留一些业力

为什么一位大师不直接消去他所有的业力，”我问道，“当他与神合一的时候？”

“那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己栓在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，无余三摩地（nirbikalpa samadhi），小我-意识（ego-consciousness，我执）就不复存在了。你本质上已经自由了。”

“上师，是什么，”我问道，“让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？”

他回答道，“他仍然保留有‘无欲之欲’（desireless desire）以帮助他人。”

用克利亚南达尊者的书来回答你

他记录的是尤迦南达的话

郭星星 ຈຸ໊ບ 2020-12-22 12:14:22

您用了多久达到终极自由

风 2020-12-22 12:14:29

我没有达到终极自由

我只是达到了「**涅比卡帕**」三摩地

这些在达到之前就可以了

哪怕你获得了，也不需要停下来

在 2020-12-22 12:14:45

@风　　我有几个操作时的问题

1.我在外面走路或者干活时，还使用不好释放法，我就用之前练的耳根圆通法听外面的声音来人为的控制意根的造作。

这样算是在原始释放法上添加吗？

2.释放时，我发现在我有意的去感受释放有愉悦感时，这种愉悦感会凭空出现。(之前注意力在感受胸腹部的能量流动上了)，等我观察完体感后我才回头去感觉当下的感受，本来这时是没有愉悦感的，但我问自己是否有愉悦感，马上就会有愉悦感凭空的流出来。
后来我又试验多次，发现我有时只要用头脑说出“有愉悦感吗？”，愉悦感就能流出来。
这样是正确的释放吗，符合第六部吗？[抱拳]

风 2020-12-22 12:15:04

算

【链接：莱斯特对释放法的一些说明 https://mp.weixin.qq.com/s/e15CGBTIRAKQAZ52RDKIuQ 】

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。”

可以

在 2020-12-22 12:16:51

@风你是说我的问题1是算？问题2的也是算吗？

@风　　没太看懂[囧]

@风2.释放时，我发现在我有意的去感受释放有愉悦感时，这种愉悦感会凭空出现。(之前注意力在感受胸腹部的能量流动上了)，等我观察完体感后我才回头去感觉当下的感受，本来这时是没有愉悦感的，但我问自己是否有愉悦感，马上就会有愉悦感凭空的流出来。

后来我又试验多次，发现我有时只要用头脑说出“有愉悦感吗？”，愉悦感就能流出来。

这样是正确的释放吗，符合第六部吗？[抱拳]

风 2020-12-22 12:18:12

释放之后你会更愉悦

2020-12-22 能不能做到 xxx

风 2020-12-22 20:56

关于“能不能做到 xxx”这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

2020-12-23 莱斯特取消协议

认指为月 2020-12-23 10:10:00

风先生为什么没走到终极自由？

风 2020-12-23 10:10:12

当你达到「涅比卡帕」三摩地时，你会收到内在指引

认指为月 2020-12-23 10:10:23

可以违背这个指引吗？

风 2020-12-23 10:10:30

为什么一位大师不直接消去他所有的业力，我问道，“当他与神合一的时候？”

“那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己栓在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，**「无余」三摩地（nirbikalpa samadhi）**，小我-意识（ego-consciousness，我执）就不复存在了。你本质上已经自由了。”

“上师，是什么，”我问道，“让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？”

他回答道，“他仍然保留有‘无欲之欲’（desireless desire）以帮助他人。”

风 2020-12-23 10:10:39

可以，莱斯特就取消了这个协议

认指为月 2020-12-23 10:11:20

不是吧，他学生的文章中，**莱斯特先生的协议是传播释放法**～

他自由后想马上离开，但被一支金色的大手挡住，给他看之前的协议～

风 2020-12-23 10:11:46

他告诉我这实际上是他的“业障”让他不得不将「圣多纳」释放法推广到世界。当他即将获得自由，清扫掉小我和头脑最后的残迹时，一只大手出现在他面前，阻止他全然离开这个世界，给他看他来这个世界之前所做的一个协议。

从尤迦南达和其他人那里读到的所有印度大师的故事里，我从来没听到这样离谱的说法。“大手”出现，回放宇宙协议？我接下来的疑问很明显:和谁做协议？

我幽默的想了一下:如果莱斯特对他说不呢？“我现在取消协议了，别想了。”我现在仍然不知道怎么回事，不过我猜想最有可能的是“存在（beingness）或者真我。我知道莱斯特会这样对我说:“获得自由，然后你就会知道的。”我想也只能这样了。

风 2020-12-23 10:12:40

他把协议取消了

天成 2020-12-23 10:12:55

莱斯特取消了什么协议？

风 2020-12-23 10:13:16

继续回来帮助他的学生的协议

他获得了最终解放

也就是成为了帕拉穆克塔

融入了无限
当你达到「涅比卡帕」三摩地，你本质上已经自由了
因为自我感的消散，你的每一个行为都不是基于自我
保留业力也好，达到最终解脱也好
嗯，他取消了这个传播释放法帮助更多学生的协议
但实质上这并不是一种强制性，这可以被取消

慧轩 2020-12-23 10:15:16
@风 你和我们之间又没有协议，你干嘛不直接走啊

认指为月 2020-12-23 10:15:38
但莱斯特先生已经把释放法传播出去了
风 2020-12-23 10:15:45
我的协议是尽可能帮助一个人达成「涅比卡帕」三摩地
真正的释放法只会小众传播

奇迹 2020-12-23 10:15:59
其实我很想见见风老师真容，否则以后我们都不认识你😂
风 2020-12-23 10:16:00
不需要认识我
认指为月 2020-12-23 10:16:05
风先生，能把您获得自由的经历体验写出来，鼓舞一下大家吗？
风 2020-12-23 10:16:13
佛陀本人一生都在与个人崇拜对抗，不断地转移门徒对他的注意
我个人的体验不重要
莱斯特已经将他的方法系统化整理出来了
想学释放法的人不需要另一个大师的故事去分散对莱斯特教导的注意
清溪 2020-12-23 10:16:28
真正的释放法只会小众传播，这是为什么呢？
这么简单操作又免费，而且效果这么显著。
风 2020-12-23 10:16:30
因为人们想要世界
所以人们的心智会不断地添加去改变它的方向
六步骤是简单的道路，但心智想要复杂化
清溪 2020-12-23 10:16:32
哦，那是，学着练着，就变成不纯正的释放法了对吗？
风 2020-12-23 10:16:39
嗯
那些更改释放法的人只是不想要自由而已
郭星星 จุ๊บ2020-12-23 10:16:40
您给自己多长时间达成这个协议
风 2020-12-23 10:16:48

明年没人达到，我就取消

清溪 2020-12-23 10:17:00

那真正的释放法，虽然没有把想要世界的这些人导向自由，但还是也能帮助解决世俗的大问题，对吗？只是不能最终彻底走向自由，是这样吗？

风 2020-12-23 10:17:05

世俗没有问题
问题是三大欲望
只要有三大基本欲望，就会创造源源不断的问题

Strong 2020-12-23 10:17:28

三大基本欲望是根源吗？他能够被释放完吗？

风 2020-12-23 10:17:48

可以被释放完
当你完全释放死亡的恐惧
一切就结束了

清溪 2020-12-23 10:17:55

如果没有走，选择还活在世间，欲望会不会又重启?

风 2020-12-23 10:17:59

不会

当种子被灭除，它永远不会再生

路易斯医生告诉我，“我有一次对上师说，‘先生，有个念头困扰着我，假设我在长久的努力后达到了解脱。我所得到的自由只会在梵天的一个白昼（Day of Brahma）有效吗？*（一个“梵天的白昼”，印度经典中描述宇宙显现的一个完整周期持续数十亿年。“梵天的白昼”之后是同等长度的“梵天的黑夜”。在梵天的“夜里”，一切外显的造物都被吸回。尚未解脱的存在们在这期间以“种子的形式”在灵的意识中休憩，等待造物的下一次显现。当下一个梵天的白昼到来，他们会继续他们之前达到的无论什么状态。）万一下一个梵天的黑夜过后，造物再次显现，我和其他每个人，再次被送出去从头经历漫长、疼痛的挣扎怎么办？现在的这些努力，不就白费了吗？”

“完全不需要害怕，”上师向他保证，“**灵魂一旦自由，就会永远自由。它再也不需要踏上漫长曲折的演化道路。**”

“那个回答，”医生向我坦承，“是一个巨大的安慰!”

在 2020-12-23 10:19:05

@风　　不是得帮助到六个人解脱吗？您的协议是修改过的还是按照原协议执行呢？

风 2020-12-23 10:19:15

到明年还没人自由的话，我再待着就是对别人的拉扯了

戎 2020-12-23 10:19:48

@风风老师　请教下　这个三摩地和常人说的几维世界有什么不同呢[抱拳]

风 2020-12-23 10:20:21

维度是建立在空间的假设之上的
瑜伽科学中所说的三摩地是接触到无限意识

清溪 2020-12-23 10:20:44

风老师能够发张本尊照片也好啊，大家就知道一个名字，很像传说中的样，很传奇。[调皮]

风 2020-12-23 10:20:14

我不会满足大家对“风”这个个体的好奇
如果莱斯特是一扇窗户，我只是指你们去透过那扇窗户看到无限存在
所以我甚至不需要成为那扇窗户
莱斯特已经是那扇窗户了
去释放吧

奇迹 2020-12-23 10:21:08

@风我有个小问题，对世界发生的某些事情的恐惧，就想防备或者预防，比如被杀或者被陷害，这些外面的都不管它，只是释放自己的恐惧和抗拒吗？

不管外面世界发生什么？

比如新冠疫情之类的，世界升温啊之类的

风 2020-12-23 10:16:48

研究幻象会让你误以为真实
你没有必要去研究它们
你经历的事情不是世界加诸于你的
持续释放
需要注意的只有六步骤
释放就可以了
世界是你的潜意识和表意识思想的总和投射的
你压抑念头，不代表它不起作用
潜意识念头仅仅是你没有去看它
而不代表它不在运作
持续释放就会有愉悦
每一次释放都会比之前更愉悦
多温习六步骤
多做释放

在 2020-12-23 10:18:17

@风　　谢谢风[玫瑰]

风 2020-12-23 10:18:23

不客气

不要在外界找安全感

如果心里不踏实，那就释放吧

2020-12-23 卡拉玛经

清溪 2020-12-23 11:14:47

@风　　风老师，最近释放时，在感受到当下感受时，去觉察它是来自想要认同，

还是想要控制，突然就能够认出背后是想要生存。

这样直接就释放想要生存，可以吗去?

想要生存，就是想要安全，也就是害怕死亡，对吧？

这也是面对死亡恐惧的一种释放吗？

风 2020-12-23 11:15:42

如果觉察到想要生存，那你就释放吧

想要生存、想要安全就是死亡的恐惧

一个人要有佛陀这种程度的自立，才有可能达到终极自由

我把卡拉玛经的这部分内容给了 Roller

学会释放法之后，你还需要莱斯特吗？

你不需要莱斯特，更不需要我

让六步骤进入你的经验，带着你走

2020-12-23 我发现自己设立了目标，然后感觉并不想要它

天成 2020-12-23 14:01:15

我发现自己设立了目标，然后感觉并不想要它

风 2020-12-23 14:02:20

那你就换一个想要的

你要设定想要的目标

获得想要的一切

天成 2020-12-23 14:03:49

我发现自己有些奇怪，**没有钱，对钱却没有兴趣**

就是那个 20 万的目标，我发现自己不想它或者不敢

风 2020-12-23 14:04:43

有时候你是压抑了自己的欲望

天成 2020-12-23 14:05:03

是有的

风 2020-12-23 14:05:18

但是你设定目标，就设定目前想要的

因为目标是促进你释放的动力

只有你想要的东西才会给你动力

天成 2020-12-23 14:05:49

因为设定了 20 万，发现不太想要

没有达成又放弃了

风 2020-12-23 14:06:19

你可以找一个想要的

你总有想要的

就算你不想要这个目标

你设立一个真正想要的

因为目标的目的只是为了勾出你的程序，进行释放

2020-12-23 从世界转向内在

Liz Zhang 2020-12-23 14:48:23

「涅比卡帕」三摩地是通过不断的释放自动获得是吗?

天成 2020-12-23 14:48:35

[聊天记录:2020.11.28/22:02:16]

天成转发聊天记录参考

【

2020-11-28 风与天成 — 「涅比卡帕」三摩地的实际性经验

2020-11-28 风与天成 — 如何可以快速经验性地达成第一步?

2020-11-26 风与天成 — 无畏是 50%自私 50%无私

】

刚才师兄发的「涅比卡帕」三摩地和这里的超级 Google 似乎不同。从世界转向内在，就会自然达到超级 Google 吗?

风 2020-12-23 14:48:50

是的
你知道**快乐的唯一来源是无限存在**，其他方向不起作用了
你的一切决定就会朝着它的方向去
这会让你立即达成「涅比卡帕」三摩地（种子不再起作用的无限存在）
在无限存在中，你可以知道所有事
这就是宇宙级 Google 比喻的意思

Elizabeth Zhang 2020-12-23 14:49:00

我现在有强烈的心愿，同时也在释放垃圾。还有业力会拖拉做事。是不是下一步释放到看到那些事，可做可不做我都圆满开心自由。心不动。在这个状态下，再体会细微的控制和认同，然后会自然滑入 Google 状态？

风 2020-12-23 14:49:24

不是

当你释放到“快乐的唯一来源是无限存在”成为你的完全经验时，你就会自然结束去世界的任何地方寻找快乐的行动
这时候你的流向转变了，会自动进入「涅比卡帕」三摩地
一旦进入之后你就不会再出来了
不会再往后退
因为退路的种子已经没有力量了

Elizabeth Zhang 2020-12-23 14:50:01

感觉到想要和想做越来越少，原来看很严重的事件，也不想做了。向着你说的这个方向进发

风 2020-12-23 14:50:47

要贯彻六步骤
这样你能从内在得到一切快乐
或者通过释放实现目标来调转方向
get everything by releasing only
这样也能让你走在六步骤上

ZOEY 2020-12-23 14:51:16

@风现在很多很多次都能非常快速地觉察到想要安全，释放更加深入，清晰地看到最底层的这个驱动运作。但在 get high to release 的时候，觉察到好像害怕自己更快乐，不知道再快乐下去会怎样的感受，还是想要安全，竟然会害怕快乐自由

快乐时光 2020-12-23 14:51:11

@风，我确定是在性上卡住了，能量卷曲在身体里紧攥感，不对抗，释放控制。请问面对这个主题上突破，还是定其他目标上突破

风 2020-12-23 14:52:00

你害怕让自己感觉更好

ZOEY 2020-12-23 14:52:19

@风是的，就是这样，好像感觉我要消失了

风 2020-12-23 14:53:13

很多人都害怕让自己感觉更好，但这听起来不是有点傻吗？😄

继续释放吧

如果这对你来说是个问题，那你可以在这个主题上释放

2020-12-24 瞬间显化的核心是什么

Cynthia 2020-10-24 12:59:00

@风师兄，我想问一个问题，**怎样是释放彻底**？是对一个目标释放到不管目标实现与否都不在意吗？

风 2020-10-24 12:59:17

释放到完全拥有的感觉后，继续释放

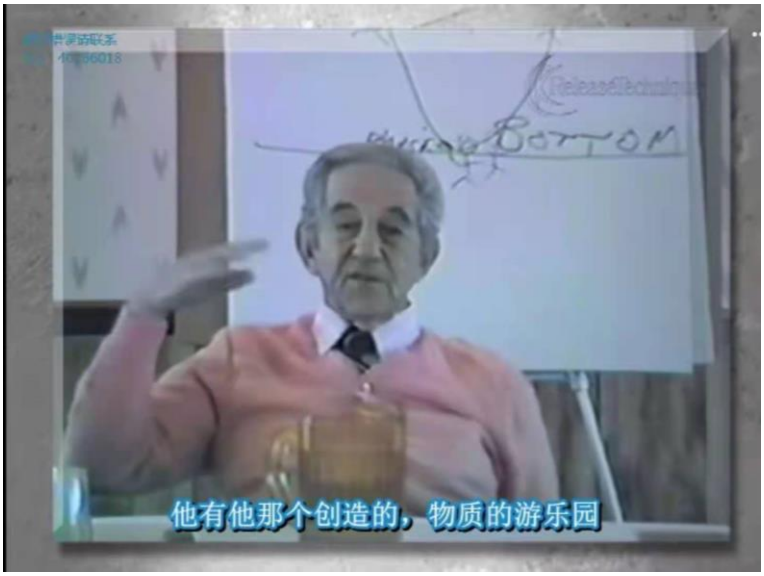
接着你的心智就会自动离开这个目标，不会再想到它

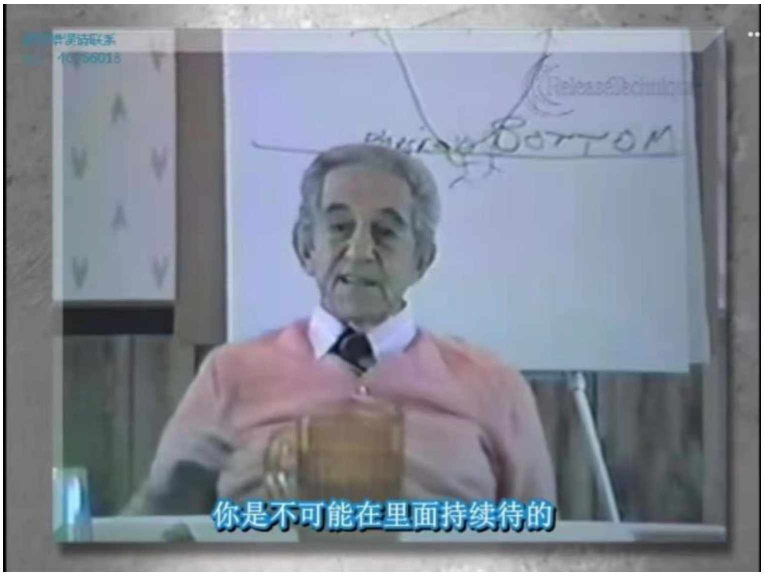
然后它就会显化

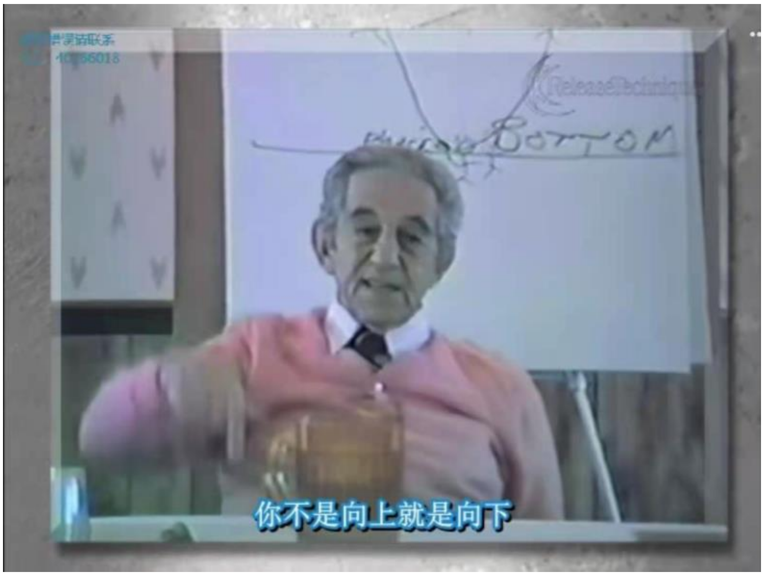
认指为月 2020-10-24 12:59:30

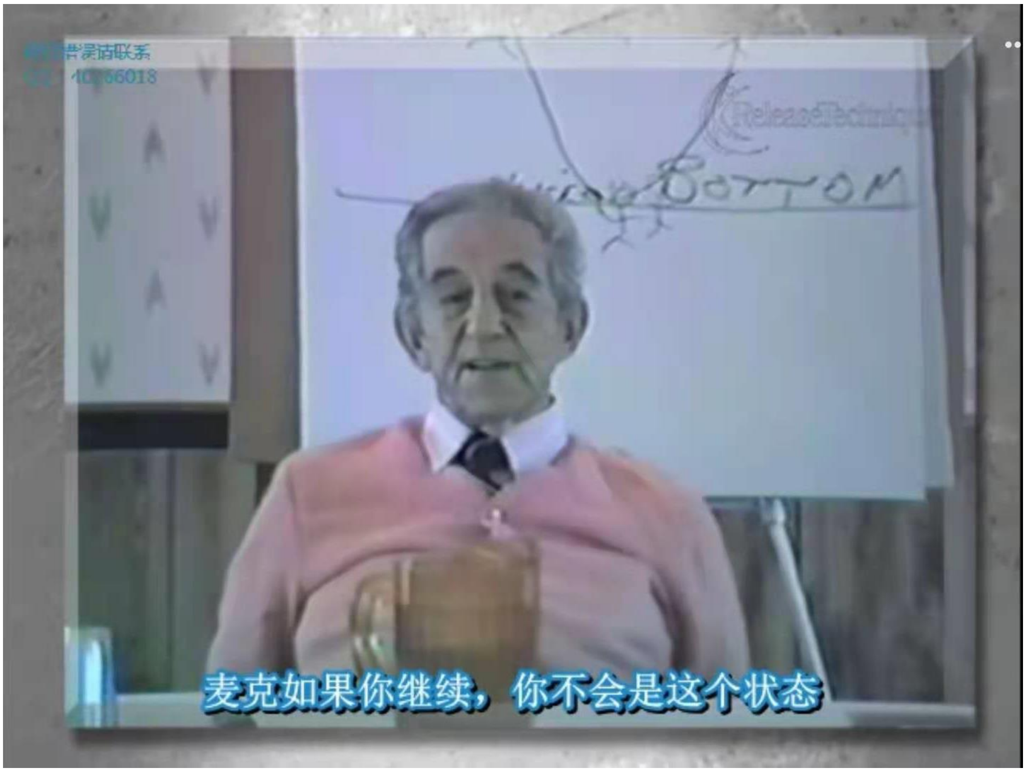
风先生，能说说瞬间显化的核心是什么吗？

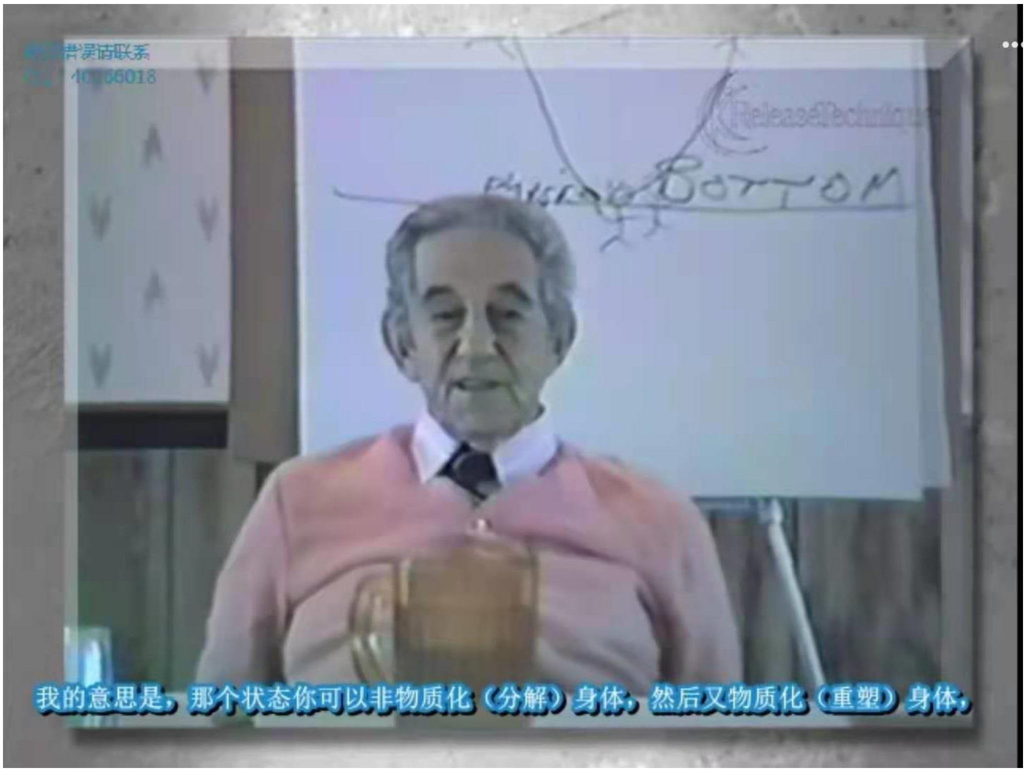
风 2020-10-24 13:01:05

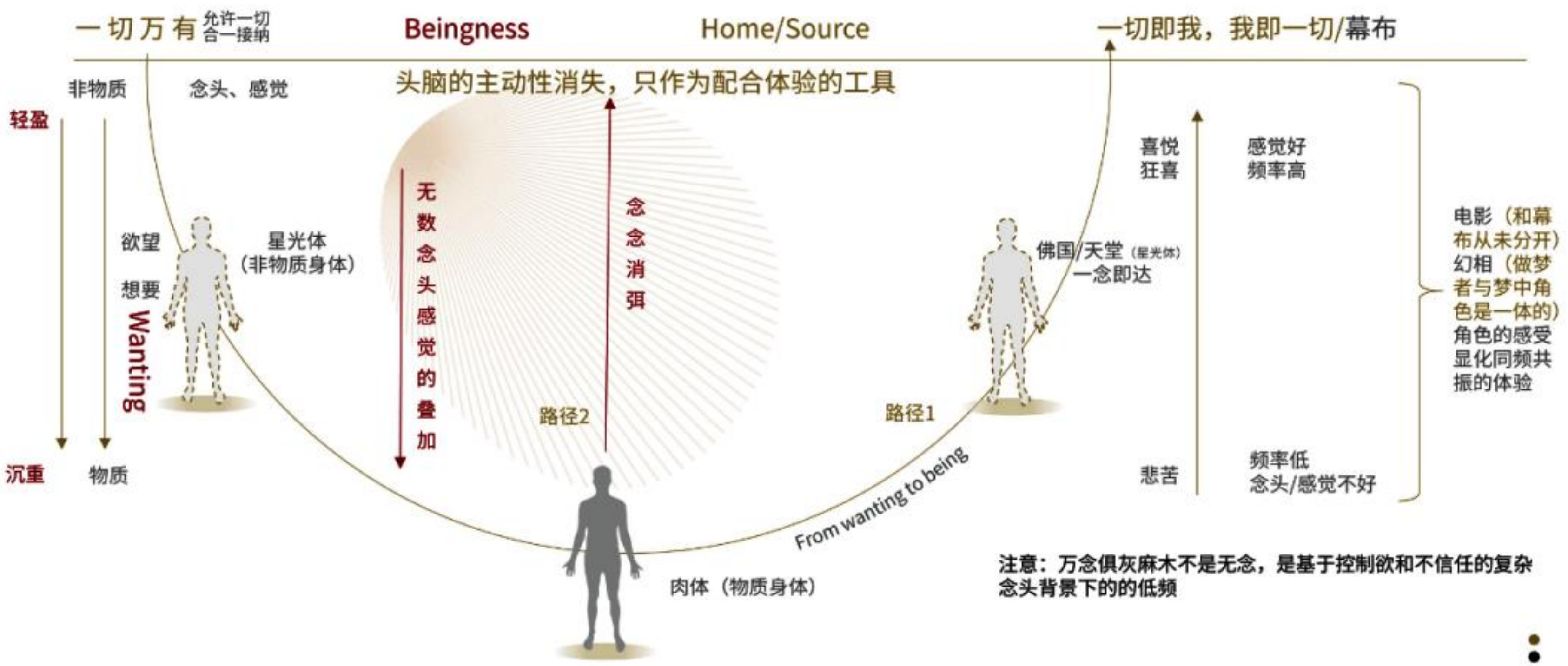



BOTTOM
你是不可能在里面持续待的


BOTTOM
你不是向上就是向下


ReleaseTechnique
BOTTOM
麦克如果你继续，你不会是这个状态


ReleaseTechnique
BOTTOM
我的意思是，那个状态你可以非物质化（分解）身体，然后又物质化（重塑）身体，



注意：万念俱灰麻木不是无念，是基于控制欲和不信任的复杂念头背景下的的低频

风 2020-10-24 13:05:05

这是群主把它折叠起来的东西

它们不是莱斯特的教导

是学生掺入头脑的个人理解

Cynthia 2020-10-24 13:02:04

这样呀

我说呢，怎么那么矛盾

Elizabeth 2020-10-24 13:02:11

已经实现的感觉是要伴随很高的喜悦，还是一种直觉的拥有

风 2020-10-24 13:02:54

当你知道你已经拥有了，你不需要确认

然后你会自动停止关注它

接着你就会得到它

Elizabeth 2020-10-24 13:03:06

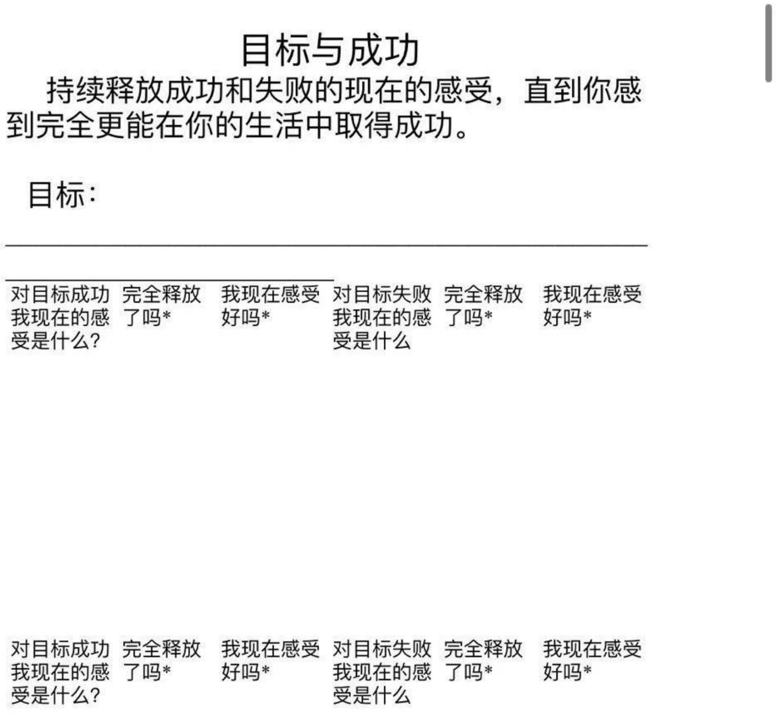
我看到教科书和视频上是要双面释放

风 2020-10-24 13:04:18

你可以释放关于它的 attachment（贪恋、黏着）和 aversion

释放时依然是三大欲望

Elizabeth 2020-10-24 13:05:10



目标与成功

持续释放成功和失败的现在的感受，直到你感到完全更能在你的生活中取得成功。

目标：

对目标成功我现在的感受是什么?	完全释放了吗*	我现在感受好吗*	对目标失败我现在的感受是什么	完全释放了吗*	我现在感受好吗*
对目标成功我现在的感受是什么?	完全释放了吗*	我现在感受好吗*	对目标失败我现在的感受是什么	完全释放了吗*	我现在感受好吗*

风 2020-10-24 13:05:17

每一次释放都会让你感觉更好

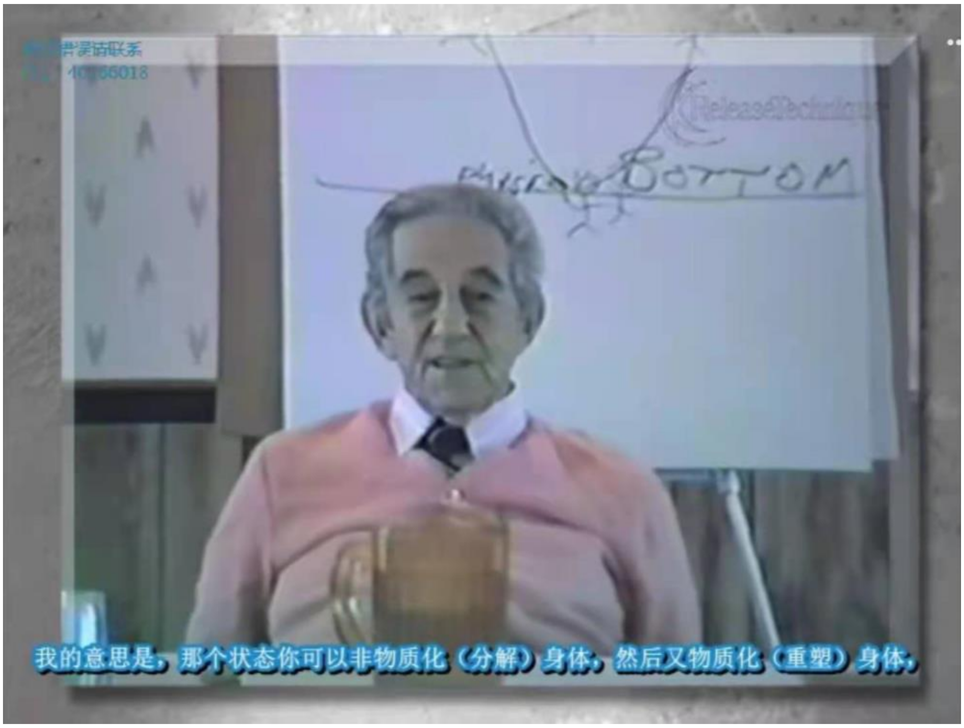
你就会知道它已经是你的了

接着你会自动 hootless

Elizabeth 2020-10-24 13:05:24

实现的速度完全依赖于释放的速度是吗。
Elizabeth 2020-10-24 13:06:10
还是说世界会按照它的步骤调整显化

风 2020-10-24 13:25:01
会在最合适的时候显化出来
不过这个只是物质世界的迟钝性
当你能够显化之后，莱斯特鼓励你达到物质化和反物质化
那个就是立即的
Liz Zhang 2020-10-24 13:25:20
物质化和反物质化是如何的
这个立即不也是在物质世界吗
风 2020-10-24 13:25:36
嗯
但你超越了物质世界的限制
Liz Zhang 2020-10-24 13:26:07
为什么这个就没有延迟之前目标就延迟
风 2020-10-24 13:26:41
因为你达到星光界了
清溪 2020-10-24 13:28:07
怎达到物质化和反物质化怎样理解啊。反物质化是什么意思？就是超越物质世界的限制了就是反物质化吗？
风 2020-10-24 13:28:34



物质化就是让物质瞬间出现

反物质化就是让物质瞬间消失

认指为月 2020-10-24 13:30:00

反物质化可以让别人消失吗？

风 2020-10-24 13:30:11

可以

印度的古代瑜伽士经常这样做

Liz Zhang 2020-10-24 13:30:24

先实现所有目标，然后继续释放，能量会达到星光界，于是可以在这个物质界物质和反物质？

风 2020-10-24 13:30:47

他们不会轻易剥夺他人的生命

是你的意识状态达到了星光界

认指为月 2020-10-24 13:30:51

这是赤裸裸的控制呀

Liz Zhang 2020-10-24 13:31:04

控制没问题 想要控制才是问题

风 2020-10-24 13:31:45

【链接：Goals and winning **你必须赢得目**标 https://mp.weixin.qq.com/s/wyfo3-6CSikhDubfP3Qk8Q】

风 2020-10-24 13:32:03

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。

风 2020-10-24 13:32:10

你要达到完全掌控宇宙的程度

你要先掌控物质，然后掌控心智，做心智和物质的主人

这样，你就能发现自己的无限本质

大家直接看整理翻译出来的莱斯特音频吧

东西里面都有

莱斯特的音频视频都有答案

认指为月 2020-10-24 13:35:18

风先生，莱斯特先生曾经对他学生预言地球不久后会爆发核战，您能说说留给大家的还有多少时间吗？

Cynthia 2020-10-24 13:38:33

就是在用目标释放法的时候需要视觉化吗，视觉化目标实现的场景

风 2020-10-24 13:38:46

这个我说过，完全毁灭在 70 年后

只有达到 cap 的人能活下来
不需要
不需要刻意去视觉化

Cynthia 2020-10-24 13:39:04
那就是视觉化这些东西都是其他人加进去的

风 2020-10-24 13:40:16
这个世纪是清理的世纪
地球是一个进阶课堂

There are different grades of schoolrooms for different planets. This one is a postgraduate course. It is of the most difficult, and therefore affords the greatest growth. All of us who are here are advanced soulsadvanced in that we have chosen an extremely difficult place of abode. We wanted a higher course, a tougher one, and we've got it!

在不同的星球上有着不同级别的教室，这一个是大学毕业后的课程(postgraduate course)。这一个是最困难的，也因此能获得最伟大的成长。所有在这里的我们，都是进阶的灵魂(advanced souls)--进阶在我们选择了一个极端艰困的地方来落户。我们想要一个更高级的课程，艰难一点的，然后我们如愿以偿了！

但是，地球已经偏离了它的灵性目标
因为 95%的人都在 agf 里面
人们把它当成一个奴役与被奴役、享受物质的地方

Elizabeth 2020-10-24 13:41:11
如果一个人开悟可以完全反物质，为何不能直接把所有情况改变正面

时代万物互联 2020-10-24 13:41:54
活在 cap 里，就可以躲过地球核战争吗

风 2020-10-24 13:42:16
所以会自行纠正，清走一批不学习的人

Elizabeth 2020-10-24 13:43:01
而是躲起来自己享受清闲

风 2020-10-24 13:44:09
莱斯特视频里面有答案
如果不是所谓的大师 hold 住地球的原子，地球早就已经解裂了
尤迦南达干预了一次
不过这一次没必要干预了
这一次清理是好事
挂科重修，以获取更多体验

在韩战期间，有人问上师，“作战的美国士兵会因为杀戮背负坏的业力吗？”

“他们在履行他们作为士兵的责任，”上师答道，“不，他们不会因此背上坏的业力。这是一场

神圣的战争。坏人必须被击退，否则的话全世界都会被奴役。”

这个故事不光是这些。上师在战争开始后对我们少数几个人说，“当南韩被北韩侵略时，我将协助南韩防御的念头植入了杜鲁门总统的心中。要是南韩失败的话，共产主义者会进而侵占日本，继而会占领阿留申群岛，从那里他们会继而侵略阿拉斯加和北美。最终，全世界可能会被扫入共产主义的唯物主义哲学。由于这些原因，守卫南韩非常有必要。这就是为什么我将它称为一场神圣的战争。”

我着迷于听到的这一暗示，即大师们有时候会在世界事务中扮演积极的角色。这意味着他们关心的不仅仅是个体的救赎，也包括人类整体的灵性提升。

当希特勒首次掌权时，帕拉宏撒·尤迦南达，由于数个原因，对此事抱有某些希望。其中的一个原因，是凡尔赛条约的不公平，强迫德国落入了实质上的穷困。他也看到，如他对少数人所说的，希特勒在某个前世，曾经是希腊的亚历山大大帝，曾经表现过对印度的瑜伽行者的兴趣。然而，当希特勒允许自己被权力的野心攫取，该野心歪曲了他潜在的灵性倾向。这时，好几位大师开始进行反对他的工作。大师们总是在业力法则的范围之内工作。如此，他们不会试图改变世界的命运，而是在相关个体的业力范围之内工作。所以，他们影响了希特勒的意识。不过，他们拥有许可，将某些念头植入希特勒的心里，使其犯下最终导致他毁灭的错误。例如，他们从内在给他建议，将他的力量分散，同时作战于东边和西边，以及非洲。他们通过滋长他的自信，让他感觉自己拥有“战无不胜”的能力，达到了这一点。军事上，德国本不需要分割它的前线战区。该自我-分散最终被证明为是一个致命的错误。

关于几位世界领袖的前世，有趣的是，上师说墨索里尼曾是古罗马的马克·安东尼，斯大林曾是蹂躏亚洲的成吉思汗，温斯顿·丘吉尔曾是拿破仑。（我有次问他，“罗斯福曾经是谁？”他回答“我从未告诉过任何人，”他短暂停顿后又说道，‘我害怕我会惹来麻烦!’）

关于拿破仑他说，“他曾经想要摧毁英格兰。作为丘吉尔，他不得不主持大英帝国的解散。第二次世界大战背后的神圣目的是为了解放‘第三世界’的各个国家，其中的大部分都是英国的殖民地。再次地，拿破仑曾经被短暂地放逐到厄尔巴岛。之后他又重掌权力。类似地，丘吉尔曾经被逐出政治圈：现在他又重新获得了权力。”

主要是希特勒那一次
大师们给希特勒植入了一些信念让他失败了
继续释放吧

清溪 2020-10-24 13:50:21

这个学习，不是指知识性的学习吧？而是智慧层面的领悟，与心智无关吧？

风 2020-10-24 13:50:39

这类事情没有必要讨论太多
灵性成长

2020-12-24 心智自然停止围绕某物，就是 hootless

Elizabeth 2020-12-24 13:59:14

英文是：you don't give a hoot

最后一句

也就是完全不在意

风，请确认下我听到的对不对

风 2020-12-24 13:59:19

你听到的是对的

他的断句错误了

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

这是一句

Elizabeth 2020-12-24 13:59:50

最后一句也超级重要

不然会误解

You know you completely released on it when you don't give a hoot

每一个不可能，不管多么不可能，当你对它完全释放之后，都会立即变成可能

当你完全不关注它的时候

[聊天记录：20201224_13:12]

【

风 **2020-12-24 13:12:15**

看来很多人错误理解了莱斯特说的 hootless。

伯利恒之星 **2020-12-24 13:12:29**

错了。莱斯特录音里有听过 don't give a hoot，完全不是 careless 的意思

风 **2020-12-24 13:12:48**

如果人停止关注某物，对它的欲望就会消失，你就会得到它。这个心智自然停止围绕某物，就是 hootless。

】

莱斯特音频中解释过这个 don't give a hoot

意思就是，**当你完全释放之后，你的心智会彻彻底底对它失去关注**

这个音频在油管上

时代万物互联 2020-12-24 14:00:06

那这样，验证岂不是很难验证到

风 2020-12-24 14:00:18

不会

当你彻底失去关注之后，很快就会显化

时代万物互联 2020-12-24 14:00:29

实现了才不会关注吧，

风 2020-12-24 14:00:48

嗯，你会完全知道它实现了

然后你会自然不关注它
所以我才和你说，你要释放到完全知道它实现，然后继续释放

时代万物互联 2020-12-24 14:01:15
这时候还要延迟吧

风 2020-12-24 14:01:26
这种延迟没有关系
其实已经实现了
胶片已经放进去了
只是投射到荧幕上的时间

清溪 2020-12-24 14:01:38
都完全知道它实现了，为什么还要继续释放啊？不懂

风 2020-12-24 14:02:18
继续释放你才明白自己是不是真的完全释放
有时候你会把不完全的知道当成完全知道

清溪 2020-12-24 14:02:42
继续释放怎么操作？怎么问句？

风 2020-12-24 14:03:05
事实上你真的完全知道时，你的心智会自然把它完全释放，不会再关注它
嗯，只要有感觉，就继续释放

2020-12-24 按六步骤就不是逃避

明 2020-12-24 14:07:12
聊天记录（2020-10-23_19:20:21）
图片
这里的行动是指什么？

阿宽 71319 2020-12-24 14:07:26
是啊，行动是指去为目标拼搏吗

明 2020-12-24 14:07:34
必须在世界中做，必须在行动中做。这两句不好理解，我卡住了

贞贞 2020-12-24 14:07:49
你天天呆在家，不跟很多人互动，你产生的感受不够多啊，怎么做释放呢

阿宽 71319 2020-12-24 14:08:02
我就天天待在家，情绪也很多啊

明 2020-12-24 14:08:29
我以为只要释放就可以了，原来不行啊[尴尬]

阿宽 71319 2020-12-24 14:08:40
虽然不是波动很大的情绪

贞贞 2020-12-24 14:08:51
@阿宽 71319 持续释放[捂脸]
释放到不害怕跟任何人互动[偷笑]

阿宽 71319 2020-12-24 14:09:12

是啊，主要，我该怎么行动呢

哦，是啊，这个是[强][强]

明 2020-12-24 14:09:16

@阿宽 71319 你不用工作吗？

风 2020-12-24 14:09:38

不是

只要释放就行了

明 2020-12-24 14:09:52

老师来了

阿宽 71319 2020-12-24 14:09:55

不用

风 2020-12-24 14:09:59

莱斯特这段话的意思是**你不用刻意去把自己隔离起来**

不需要逃离俗世

贞贞 2020-12-24 14:10:12

嗯嗯

明 2020-12-24 14:10:20

@风 我现在不用工作，没必要一定找个工作，是这样吗？

贞贞 2020-12-24 14:10:35

因为在行动中是没有任何障碍的[偷笑][呲牙]就是害怕别人给自己挑刺[捂脸][捂脸]

风 2020-12-24 14:10:50

嗯，是这样的

你不需要找工作

明 2020-12-24 14:11:00

那我算是逃避吗？

天天在家里释放

啥也不干

风 2020-12-24 14:11:16

按六步骤就不是逃避

我给你看一段莱斯特的回答

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

问:她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

Liz Zhang 2020-12-24 14:11:42

自己的行动 身体 他人 本身也是投影图片。只要投影源（心/感觉）变了，一切自动变。但在

投影源没变的情况，所有行为也是跟你投影源一致的。你认为自己有必要找工作就有必要，你认为是逃避就是逃避。你认为不需要找自动一切会好就会一切都好。-个人理解，按照莱斯特和风的为准

Lester: I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doer ship. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

答：我会说她真正要做的是放手，成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action. 问:但同时你也要去行动啊 Lester: No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected. It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

答：不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

明 2020-12-24 14:12:19

[色]

Liz Zhang 2020-12-24 14:12:50

你认为是啥，一切就会是啥。诚实的面对你的心和感觉。释放你不需要的感觉

明 2020-12-24 14:12:55

幸好问了这个问题，差点儿又理解偏差了[发呆]

Liz Zhang 2020-12-24 14:12:59

心没变行动没用

明 2020-12-24 14:13:04

@风 明白一些了，重点是有没有按六步骤来做

Liz Zhang 2020-12-24 14:13:19

以感觉为准。莱斯特和风已经说的很明白了。自己非要在头脑里转，怪谁呢

明　2020-12-24 14:13:23

不是看外在的行为

虹宇 2020-12-24 14:13:50

@风 请教您，在家需要锻炼身体吗？[呲牙]不锻炼感觉没肌肉。我的意思是，除了释放之外，锻炼也不需要吗？

风 2020-12-24 14:13:57

还是用莱斯特的话来回答

Exercise is good if one believes it is good. **如果你相信运动是好的，它就是好的。**

贞贞　2020-12-24 14:14:08

自由了，爱锻炼就锻炼，不爱锻炼就躺着。最近我天天吃炸鸡块，没吃饭，反而变瘦了　[捂脸]

虹宇 2020-12-24 14:14:34

@风 谢谢您。明白了。

2020-12-25 摧毁假大师

风 2020-12-25 00:30:08

当收到内在指引之后，我们会去摧毁这些假大师

为耶稣的再次到来铺路

天成 2020-12-25 00:30:41

耶稣什么时候到来？

风 2020-12-25 00:30:54

核战之后

指出虚假从来就不是错误的

指出虚假、维护真理可能会遭来祸端，但这没有关系

2020-12-25 风与天成 — 高灵

风 2020-12-25 00:17:41

有十几个高灵参与了这一活动

这个时代太多了

天成 2020-12-25 00:18:23

耶稣也无力阻止他们吗？

风 2020-12-25 00:18:53

打假一定是有必要的状况

当有真心求道的人被蒙蔽，打假的行动就会发生

不想追求真理的人之间自娱自乐的戏码，大师不会去打扰
尤迦南达直接运用毁灭的蓝光摧毁过一些高灵
当它们对他的学生进行诱惑时，用毁灭的光束直接照射在上面，它们的星光体直接消散了
风 2020-12-25 00:19:47
掉入到演化的阶梯之下

2020-12-25 对真伪的辨别能力，来源于你自由的倾向

风 2020-12-25 00:44:19
所谓的明辨能力，其实不来源于头脑的智力
对真伪的辨别能力，来源于你自由的倾向
如果你追求自由或者真理，就自然能够明辨
这一点，**意愿比头脑智力训练更重要**
首先来到地球这个高阶课堂的人本身是业力非常好的
因为想要自由，才会来到进阶课堂
然后，在这里成为人类的人里面有很多是来体验痛苦与欢愉
他们在获取足够多的体验之后，才会转向内在
转向内在之后，会因为还有对世界的强烈倾向的作用，遇见一些满足自己头脑的相似的伪路径
需要业力非常好才能遇到真正的方法
而遇到真正方法之后，需要有强烈的自由倾向才能辨别出来，并坚持下去
所以走到这一步，确实需要非常非常好的业力

2020-12-25 风与天成 — 物质化和反物质化

天成 2020-12-25 01:02:58
你到达了物质化和反物质化的阶段吗？
风 2020-12-25 01:03:31
我超越了那个阶段
「涅比卡帕」三摩地是超越这个阶段的
天成 2020-12-25 01:03:53
物质化身体，反物质化身体，可以做到？
风 2020-12-25 01:03:59
嗯，我和莱斯特一样，每样能力只实验两次
然后就和普通人一样生活
天成 2020-12-25 01:04:49
你现在可以到火星吗
星光体出游
风 2020-12-25 01:05:03
哈哈
我没有试过，但我想这没有问题

天成 2020-12-25 01:05:30

或者来看看我

可以吗？

就像莱斯特给朋友打电话那个经历

风 2020-12-25 01:05:52

我不展示这个

展示神迹是没有意义的

天成 2020-12-25 01:06:14

嗯

你实验过什么能力？

风 2020-12-25 01:07:01

这部分，我想留着

你自己验证

天成 2020-12-25 01:07:21

就是莱斯特在视频说的？

我有些好奇

风 2020-12-25 01:07:41

差不多是那些

我最开始实验的就是物质化

后面又陆续实验了一些

天成 2020-12-25 01:08:13

物质化什么？

风 2020-12-25 01:08:18

但是对这些力量感兴趣是错误的方向

所以我不会分享太多

天成 2020-12-25 01:08:24

嗯，我其实不感兴趣

哈哈哈

不诚实

风 2020-12-25 01:09:26

不感兴趣你就不会问了

天成 2020-12-25 01:09:30

对

风 2020-12-25 01:10:22

去释放，都可以做到

我想说的只有这个

2020-12-25 风与天成 — 中美的业力都比较好，是因为两边都出了很多圣人吗？

天成 2020-12-25 01:37:27

中美的业力都比较好，是因为两边都出了很多圣人吗？

风 2020-12-25 01:37:38

中美的整体业力都是比较好的

天成 2020-12-25 01:38:20

是因为出了大师吗？

风 2020-12-25 01:38:36

集体的业力较好

比如各国入侵中国，清政府赔款

美国是唯一拿赔款全用来帮助中国的

拿庚子赔款建了清华大学

建了中国最好的大学，最好的医院

2020-12-25 欲望，情绪，感受的关系和差别

认指为月 2020-12-25 12:43:36

你说的意思是释放不注意感受，注意情绪？

风 2020-12-25 12:43:51

课程里面对感受用的是 feeling 这个词

九种情绪状态是 emotion categories

情绪分类下面的，叫做个体感受

individual feeling

从来和身体感受 sensation 无关，只是说释放后会伴随一些能量消散的感觉

现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，在每一个分类下面都有很多感受。在这个课程中我们要做的事是**当你觉察到当下的不管什么感受时**，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，**你要做的是上溯（trace）到这些分类中**，我们这样做的原因，是每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。

认指为月 2020-12-25 12:44:12

风先生能讲一下，欲望，情绪，感受的关系和差别吗？

风 2020-12-25 12:44:25

About Releasing 关于释放（1）——莱斯特早期和学生创立释放法时的音频

原始释放法 2020-11-14

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=1225hfLKflbw2zHBJMHQ4lcR&sharer_sharetime=1608871517101&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion)的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

情绪表下面的那些描述，就是表面的个体感受（individual feeling）

九种情绪分类，就是驱动那些个体感受的
想要控制和认同，是两种基本感受，驱动九种情绪分类

时代万物互联 2020-12-25 12:44:50
也就是说身体通过释放会有一些现象发生，比如打嗝，之类的是吗？

风 2020-12-25 12:45:22
想要生存（对死亡的恐惧），驱动想要控制和认同
因此，**感受、情绪、欲望都是** feeling
只是表面的感受和更基本的感受
第一个感受，也就是最底层的感受就是对死亡的恐惧

时代万物互联 2020-12-25 12:45:38
有没有都正常是吧
风 2020-12-25 12:45:50
嗯
课程也在后面开始释放欲望之后说，有时候，释放发生得很微妙，如果你过于注重体感，就会卡住
它有时候会伴随感受中心的能量的消散
有时候只是感觉到心理上的更轻松愉悦

认指为月 2020-12-25 12:46:05
所以胀痛痛酸麻都是体感，无需关注？
风 2020-12-25 12:46:14
嗯
释放法从来没有说过要释放那些
释放法释放的只是 feeling
身体感受只是一个投射出来的结果
认指为月 2020-12-25 12:46:26
如果是释放欲望时，觉察到胸腹的胀痛的能量，那怎么处理？
风 2020-12-25 12:46:30
不用抵触身体感受，但主要关注心理上的感受就行了
基本欲望驱动九种情绪分类，情绪分类驱动所有个体感受，感受驱动成千上万个念头

认指为月 2020-12-25 12:46:43

所以释放三大欲望，当我们下决心不再去获取别人的认同，是否对释放的进展有帮助呢？

风 2020-12-25 12:46:51

只有释放才有帮助

如果你决心去不获取别人的认同，但是选择压抑的方式，那没有帮助

Elizabeth 2020-12-25 12:47:12

风说每个念头都会显化？那么我现在清理这些情绪和感觉，念头还是时不时在冒也有不好的，也有好的，如何同时显化呢

风 2020-12-25 12:48:59

We should start with the first step, consciously controlling matter. Whether we are aware of it or not, everyone is controlling matter all the time. Whether one wants to be a demonstrator or not, he is. It is impossible to not be a creator all the time. Everyone is creating every day. We are not aware of it because we just don't look at it. We have demonstrated or created everything we have! Every thought, every single thought, materializes in the physical world. It's impossible to have a thought that will not materialize (except that we reverse it). If we think the opposite right after we have a thought, with equal strength, we neutralize it. But any thought not reversed or neutralized will materialize in the future, if not immediately.

第一步，有意识地控制物质。不论我们是否意识到这点，我们一直都在控制物质。不做创造者，是不可能的。每个人每天都在创造。我们之所以无法意识到，是因为我们不去看它。我们显化或创造我们所拥有的一切。每个念头，每个单一的念头，都在这物质世界显化。在一个念头后往相反的方向想，且用同样的力，这个念头便失效。任何一个念头，在其生成后不立即扭转抵销它，这个念头就会在未来显化。

每一个单一的念头都会显化，只要你不抵消它

相反的念头会抵消掉前一个念头

如果你说“我有完美身体”，下一个念头是“这不可能”，前一个念头就被撤销了

因此你需要释放那些驱动你的念头的潜意识程序

2020-12-25 你的感受激起了你的想要控制还是认同？

Elizabeth 2020-12-25 22:35:54

之前在情绪的释放中，是先找当下情绪。然后上溯大类。在大类释放。而不一定刚好是大类的那个词有特定感觉。在三大想要里也是这样**通过当下感觉上溯归类**，还是说三大想要是三种具体的感觉？@风

认出来是来自，还是认出来

风 2020-12-25 22:36:21

get them under
所有感受都是被这三大欲望驱动的
当你认出是哪个基本欲望时，它就会浮出来，并且立即有一个被释放的倾向
课程有一个问法，是 stir up
激起
你的感受激起了你的想要控制还是认同？
可以这样问
不要压抑你的其他感受，但主要关注想要控制和认同
如果想要生存浮现了，那就释放想要生存

2020-12-26 犯困是试图逃避感受的一种方式

Elizabeth 2020-12-26 18:36:13

实现目标的注意力自动脱离和这个狂喜有什么不同。持续释放到狂喜，但目标不需要到这里是吗@风

风 2020-12-26 18:36:26

当你得到了它，就自动停止关注它了
在目标实现之前，你只需要不停释放就行

Elizabeth 2020-12-26 18:36:38

如果是长周期的一件事，需要释放到感觉到已经拥有，并自动不去关注。但不需要到狂喜是吗

风 2020-12-26 18:37:01

嗯，实现目标不需要达到那么高的狂喜

Strong 2020-12-26 18:37:29

为什么释放会犯困？@风

风 2020-12-26 18:38:00

When we start moving into the Self, the ego starts putting blocks in the way: we get sick, we go to sleep, we have other things to do, etc., because we feel we will be destroyed if the ego is destroyed. We have convinced ourselves over the millenniums that we are these limited bodies, and we think it takes time to let go of these concepts of limitation.

当我们开始进入真我，小我会出来捣乱。我们生病，想要睡觉，或做其它事等等，因为我们认为我们会随着小我的被毁灭而毁灭。在过去的几千年里，我们一直深信我们是这有限的身体，释放限制性信念需要很长时间。

犯困是试图逃避感受的一种方式
想要生存是想要生存
想要生存，想要去死，这是一体两面

快乐时光 2020-12-26 18:39:16

这也可以当作是想要控制被释放的对吗？

风 2020-12-26 18:39:20

是的

2020-12-27 睡眠是之前意识状态的延续

风 2020-12-27 22:03:12

彻底释放关于一件事、一个人的感受，少则一分钟，多则几小时

只要你下决定去做

不需要拖长到几个星期几个月，甚至几年

大部分人把这个高效的方法用得极为低效

你可以在睡着前做释放

睡眠是之前意识状态的延续

奕灵 2020-12-27 22:03:25

这是什么原因呢？

风 2020-12-27 22:03:42

没有遵循六步骤

2020-12-27 释放根本不需要“坚持”

风 2020-12-27 22:15:25

释放根本不需要“坚持”

因为每一次释放，都不需要任何努力，而且都会更轻松愉悦

讲释放频率会比较奇怪

因为六步骤里面没有停下

2020-12-27 走神的话，只是一种逃避的倾向

Elizabeth 2020-12-27 22:14:17

我有轻松也有愉悦，但是不够清晰

风 2020-12-27 22:14:25

因此，通过简单地不断练习，让自己清晰起来

戎 2020-12-27 22:14:38

这个释放法的 6 步骤每一步你应该都能清晰的感受到　这个愉悦每个人的感受都不一样　我要是释放成功了　那种愉悦的感觉就是说不出来的东西　待在那个状态里就不想出来而且觉得好勇敢　@Liz　Zhang

风 2020-12-27 22:14:50

这期间不用分析原理

抒心 2020-12-27 22:15:18

@风我释放时通常前半段很顺利，等到后面就溜号了，我不知溜号后该怎么释放

了？

风 2020-12-27 22:15:29

你是说走神吗？

抒心 2020-12-27 22:15:36

是@风

风 2020-12-27 22:16:14

走神的话，只是一种逃避的倾向

注意到时，释放这个想要控制

你走神的状况就会越来越少

时代万物互联 2020-12-27 22:18:50

能指点指点我吗，

风 2020-12-27 22:18:59

其实没有太多需要指点的

因为答案就在六步骤里

时代万物互联 2020-12-27 22:20:10

我目前不知道自己是什么状态栏

风 2020-12-27 22:20:19

那就释放这个想要搞清楚

Elizabeth 2020-12-27 22:21:14

情绪感受的感觉是没有部位的还是也在胸腹？我之前感觉是情绪在鼻子和头脑附近。@风

风 2020-12-27 22:21:26

感觉在感受中心

Elizabeth 2020-12-27 22:22:10

心轮附近？

风 2020-12-27 22:23:54

不过你不一定要过度关注感受中心

重要的是你认出你的情绪

这样你就能够明显觉察到

没有情绪也是一种情绪

Elizabeth 2020-12-27 22:25:16

没有情绪如何释放

很多时候很细微

抓不到感觉

@风 不关注感受中心　是关注自己当下的倾向吗?

风 2020-12-27 22:26:24

关注自己的情绪

因为你现在还没清晰体验到释放

因此建议从体验释放情绪开始

当你体验到释放情绪之后，就可以释放欲望了

Elizabeth 2020-12-27 22:27:00

情绪我释放过　有感觉。我再回去一趟吧

风 2020-12-27 22:27:17

不需要

你总是有感觉，在任何时候你都有感觉

Elizabeth 2020-12-27 22:28:04

情绪释放也没有愉悦　是有东西出来的轻松

风 2020-12-27 22:28:13

更愉悦

就是比先前更好

随乐 2020-12-27 22:28:41

感觉你好像不明显，感觉不到是什么

风 2020-12-27 22:29:00

感觉不到的话，就是模糊不清

Elizabeth 2020-12-27 22:29:18

情绪有的　就是释放欲望的感觉不明显了　或者说对愉悦有困惑　对更轻松没困惑

风 2020-12-27 22:30:50

释放对模糊不清的想要改变，感受就清晰了

2020-12-27 你可能觉得连续问几次没有感觉，甚至连续问十几分钟没有感觉是正常的

风 2020-12-27 23:39:13

不要问问题，释放去

我的回答很简单

你知道的

释放法是个极高效的方法，但是人们经常以极低效的方式运用它

不习惯每一次释放都变得更愉悦，所以才有这个问题

宗臻 2020-12-28 22:10:50

@风 请问怎样才能高效释放，体验到愉悦

风 2020-12-28 22:11:16

你可能觉得连续问几次没有感觉，甚至连续问十几分钟没有感觉是正常的

这只是在找释放感觉的初学阶段是正常的

平静自由 2020-12-28 22:12:41

@风 我有时候很快就愉悦了，有时候不行，不稳定，是感受没找到？还是个啥鬼

风 2020-12-28 22:12:50

释放一次就会更愉悦

看看第六步

每一次，每一次

没有在一次流程之后变得更愉悦，就是卡住，stuck

平静自由 2020-12-28 22:13:15

[得意]看来木有复杂的问题，也木有复杂的答案啊

顺行 2020-12-27 23:41:02

这个感觉，是你覆盖上上面的感觉清晰离开
然后下面有一阵愉悦涌上
这是一次释放
如果没有，那可能只是大脑的想象
——风

2020-12-28 当你追逐世界时，你是在发展心智，让心智变得更加嘈杂，这是在加剧痛苦

风 2020-12-28 22:12:12

the world is only misery
这是莱斯特的讲法，世界只是痛苦
这也是佛陀的讲法
这就是事实
世界只是心智的想象
心智仅仅是限制
当你限制了你的无限存在，你就是痛苦的

2020-12-28 22:12:38

那喜悦从何而来呢？

风 2020-12-28 22:12:50

所有快乐，都来自于心智安静后，你看到了更多的一些无限存在
只不过你错误地以为是外在的某些人事物带给你的
快乐的唯一来源就是你的无限存在
人们所谓的性高潮带来的快感，也只是暂时让心智安静而已
实现目标的快乐是什么呢？ 当你获得某些事物，暂时允许心智安静一些
当你追逐世界时，你是在发展心智，让心智变得更加嘈杂，这是在加剧痛苦
解除痛苦的唯一方式是调转方向，让心智安静下来
因为快乐的唯一来源无限存在，只有心智安静，无限存在才能显露更多
就是这么简单

2020-12-28 22:13:01

我好害怕你说释放都是痛苦的

风 2020-12-28 22:13:19

释放是会让你更愉悦的

抒心 2020-12-28 22:13:57

@风 解除痛苦唯一的方法是释放，持续释放，是吗？老师

风 2020-12-28 22:13:59

嗯，行动只会制造更多痛苦，只有释放能够让你解除痛苦

抒心 2020-12-28 22:14:00

@风 我为什么释放不出来喜悦的感觉呢？感觉自己也挺专注啊？

风 2020-12-28 22:14:07

😄 释放会让自己的感受更好

不是一次性达到非常喜悦，但会更好

慧轩 2020-12-28 22:14:19

@风 风大师，你现在是物质化反物质化显化吗[撇嘴]，我们怎么还都不显化啊[憨笑]

风 2020-12-28 22:14:29

多释放吧

抒心 2020-12-28 22:14:50

心里好像一点点散开了的感受吗？@风

风 2020-12-28 22:15:06

明显的轻松和愉悦感

很多东西不是不讲

讲了没有太大意义

慧轩 2020-12-28 22:15:18

那为什么不讲啊

风 2020-12-28 22:15:34

自己看到总比听别人讲好

真想知道什么，就释放，从内在获得答案

2020-12-29 允许没有感觉的这种感觉

晓丽 2020-12-29 06:05:48

我自己的卡住体验，有时是觉察到“想要”出来的时候，第一反应是评判，想压回去，当意识到这点时就“允许”，允许评判浮出，先释放掉这个，再释放想要，就会有清晰的愉悦感出来

允许没有感觉的这种感觉，释放掉这个想要控制，接着释放，或是允许逃避不想释放的感觉，释放掉这个想要控制，接着释放。

不使力，只是允许它浮现，允许它离开，释放过程就轻易

2020-12-29 最好什么都不要信

风 2020-12-29 11:12:23

其实不用关注我，释放法这条路，莱斯特是一扇窗户，但也只是窗户

以前学习佛教的时候，我读了「卡拉玛经」，以「卡拉玛经」为标准

这是别人发给我的一张图，我发给每一个人

最好什么都不要信

只有这种程度的自立才有可能自由

（注释：参考 2020-12-23 卡拉玛经图片）

2020-12-29 释放和体验觉知情绪有什么不同吗?

S 2020-12-29 11:20:12

想请教一下释放和体验觉知情绪有什么不同吗？之前有学习过觉知情绪，看着情绪在身体的某个部位，直到完全消失，现在用释放法，不知道有什么区别[抱拳]@我是无限

风 2020-12-29 11:20:37

觉知情绪会有一点作用，不过学习释放法，最好严格按照释放流程

可以把以前学过的知识抛弃到一边，体验一下方法

汪景芳 2020-12-29 11:21:04

@风谢谢老师，我自己觉知一年多，发现一般情绪容易觉知到，更深的情绪没发现，但是一直影响生活。朋友推荐释放法，看到后很开心，准备放下之前的开始专注 21 天释放。[抱拳][抱拳][抱拳]

风 2020-12-29 11:21:50

不客气

释放法很高效

汪景芳 2020-12-29 11:22:39

@风好的，不称呼老师[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]释放的时候需要用笔记本记录训练吗？

风 2020-12-29 11:22:48

@汪景芳可以用，可以先看群主整理的释放法课程

那里面提到一些记录本的用法

2020-12-29 每一次释放都在加深你自己的体验

风 2020-12-29 11:31:32

不用关注我这个人，因为我没打算当老师

我只是稍稍分享一下莱斯特的原始教导

这会有些帮助

在翻译的过程中，让我重新温习了一下 the way 系列，这帮助了我

因此我暂时留在群里分享一段时间

不过我不是老师

其实也不用请教太多

风 2020-12-29 11:35:23

方法很简单

六步骤，去实践它一个月

一个月到两个月，你就会完全自由

如果一两月做不到，那就不可能

简单，或者不可能
方法简单到根本不需要一个偶像
迅速到不需要一个标杆
因为你不需要望着别人
每一次释放都在加深你自己的体验
这个方法根本不需要你的任何信念和信仰

2020-12-29 想要让世界像你想的那样，就是想要控制

微暖 2020-12-29 11:42:12
@风我体验不到想要控制，风老师
风 2020-12-29 11:42:29
想要让世界像你想的那样，就是想要控制

Jerro 2020-12-29 11:43:14
问自己是不是想要改变这个卡住，答却是“不是”
然后就进行不下去了

风 2020-12-29 11:43:46
你喜欢这个卡住吗？
Jerro 2020-12-29 11:44:05
我能看到我胸腔里慢慢都是要控制、要控制，但就没没法让它们走[流泪]

问自己是不是想要改变这个卡住，答却是“不是很想改变”

然后就进行不下去了

求助@风
风 2020-12-29 11:44:52
你喜欢这个卡住吗？
Jerro 2020-12-29 11:45:16
好像不讨厌
风 2020-12-29 11:45:30
那你也能决定放它离开吗？
Jerro 2020-12-29 11:46:01
不讨厌，依然放它离开。。。
艾玛，好想哭
风 2020-12-29 11:46:22
你想感觉更好吗？
Jerro 2020-12-29 11:46:57
在哭[流泪][流泪][流泪]，不知道[流泪][流泪]

汪景芳 2020-12-29 11:47:10
@风是等遇到情绪的时候释放，还是专门挑起一些事情让情绪来了再释放？

风 2020-12-29 11:47:24

有的时候，你就是不敢让自己感觉更好而已，大胆一点[憨笑]

Jerro 2020-12-29 11:47:51

我病得很重，却不知道该怎么让自己好起来

或者说我都不知道自己想不想好起来

风 2020-12-29 11:48:16

任何时候你都有情绪

如果情绪不明显，那叫"模糊不清的感受"

Jerro 2020-12-29 11:48:29

我都觉得我时间不多了，却还是没有力量

风 2020-12-29 11:48:38

很明显，你想要改变某个状况

这个感受就是想要改变

Jerro 2020-12-29 11:48:52

但我却放不走想要控制。。

什么感受

风 2020-12-29 11:49:00

卡住只是一种感受，你感受卡住的感受，然后感受对它的想要控制

你能感受到卡住

它也只是一种感受

同时你能感受到对它的想要控制

Jerro 2020-12-29 11:49:28

我就说感受不到对卡住的想要控制，好像就是卡就卡了吧

这点让我很无力，进行不下去

风 2020-12-29 11:49:43

你想要让它不卡吗？

Jerro 2020-12-29 11:50:16

好像没有

风 2020-12-29 11:50:21

如果你不想要让它不卡，那你想想你要改变的事

Jerro 2020-12-29 11:51:56

@风感受了一下，我同意放那个我并不讨厌的"卡住"的感觉离开就像同意放自己离开一样，很不舍得

所以所以很伤心

风 2020-12-29 11:52:27

那可以感受你伤心的感觉

然后放它离开

微暖 2020-12-29 11:52:40

@风老师，她浮现出这个伤心，这个不用去看背后是什么欲望了吗？

风 2020-12-29 11:52:48

释放欲望更快

2020-12-29 释放卡住

风 2020-12-29 11:52:17

卡住只是一种感受，你感受卡住的感受，然后感受对它的想要控制

你想要让它不卡吗？

放轻松，释放是毫不费力的

释放想要控制，就是觉察到那个想要，同时你就自然有一个放它离开的倾向

当你卡住的时候，先注意到那个卡住的感受

卡住的感受浮现时，不要试图压抑它，也不要试图走一走、缓一缓后再释放

如果你逃避卡住的感受，或者把它压抑到潜意识中，它就会持续运作你

不需要分析

释放那个想要控制

卡住了

先允许卡住的感受表达出来

让自己感受到卡住的感受

然后释放对它的想要控制

模糊不清的感受，那就允许自己感受到模糊不清的感受

然后再释放对模糊不清的想要改变

2020-12-29 画面会随着感受的消散而离去的

虹宇 2020-12-29 11:55:27

@风想要一个目标，然后去释放这个想要吗？那不是有点矛盾？我想要头发变黑，可是我又去释放这股控制，是这样吗？

风 2020-12-29 11:55:46

想要＝匮乏

释放了想要，你就会感觉到拥有
释放目标很简单
看看你对目标的感受，然后释放

虹宇 2020-12-29 11:59:48

@风嗯，一直释放到自己内心有了拥有的感觉吗？

风 2020-12-29 12:00:26

嗯，当你完全拥有之后，你的心智就会自然不再包围着那个目标
接着目标就会掉到你的经验中
放轻松，释放是毫不费力的

我们一般说的“不在乎”是不正确的，因为当你压抑感受一段时间后，心智会过早宣布“不在乎”

微暖 2020-12-29 12:02:31

风老师，如果释放控制欲，就是释放一个用力感，那放它走换成松开它也一样是吗？@风

我是不是有点动头脑太多了，我在用头脑理解

风 2020-12-29 12:02:48

释放关于目标的所有感受，你会感觉到已经拥有，因为已经拥有，心智会自动从目标上移开

风 2020-12-29 12:03:17

不需要更改问句，问句不需要被理解
释放想要控制，就是觉察到那个想要，同时你就自然有一个放它离开的倾向
当你卡住的时候，先注意到那个卡住的感受

虹宇 2020-12-29 12:04:18

@风您释放的时候是机械的问句，还是根据自己的情况调整问话呢？

风 2020-12-29 12:04:34

卡住的感受浮现时，不要试图压抑它，也不要试图走一走、缓一缓后再释放
如果你逃避卡住的感受，或者把它压抑到潜意识中，它就会持续运作你

虹宇 2020-12-29 12:04:53

我有时候是根据自己的情况，调整问句。不知道是否作对了？
有时候开心的静不下来，释放。

风 2020-12-29 12:06:56

释放流程本身很简单
所以不需要做太多调整

微暖 2020-12-29 12:07:09

允许卡住浮现，然后觉察到想要改变它，释放这个想要？@风

风 2020-12-29 12:07:25

嗯

微暖 2020-12-29 12:10:58

风老师，我是不是过早练习释放欲望了，我对感受中心一点也不敏感@风

风 2020-12-29 12:11:41

如果你学会了释放情绪，就可以练习释放欲望

Sunny 庄 2020-12-29 12:12:12

如何对待“模糊不清”时候的状态呢？我是对一个目标持续释放后，开始有点这个感觉

清 2020-12-29 12:12:35

就是感觉有时候释放停留在头脑层面

风 2020-12-29 12:14:26

感受模糊不清的话，就释放对模糊不清的想要改变

“去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的‘怎么办’的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。”

大宝 2020-12-29 12:20:25

@风比如我现在释放目标 A,上来第一感受是想要控制，放掉来，然后下一个觉察到的是（过去）某个人 B 或是某件事 B 的想要认同，这样释放可以吗？

我发现释放现在的都会自动带出过去的事件情景

风 2020-12-29 12:21:12

可以

浮现什么就释放什么

清 2020-12-29 12:22:26

可以集中释放过去对自己创伤性很大的一些事件吗 想起来就要哭的那种@风

风 2020-12-29 12:24:35

可以啊

郝谦谦 2020-12-29 12:26:07

@风 我释放想要控制，就感觉放下一样东西似的。

风 2020-12-29 12:27:33

嗯，压抑就没有愉悦的感觉

只释放感受就行了

清 2020-12-29 12:28:25

不是画面 是感受 欲望

风 2020-12-29 12:28:28

画面会随着感受的消散而离去的

在 2020-12-29 12:32:22

刚才设定了一个目标。第一感觉居然是开心而不是担心害怕，这是进入幻想和期待了么？

还是我对第一感觉理解没对？

风 2020-12-29 12:34:49

释放就行

然后再看看有什么感觉

大宝 2020-12-29 12:36:49

@风所以释放目标（赚 100 万）举

例：第一个想要控制，第二个想要认同，第三个想要控制，然后卡住了、然后想要改变释放卡住吗？然后感觉愉悦，这样是对一个目标的一次释放吗？

风 2020-12-29 12:37:27

释放一个，再释放一个，再释放一个

直到你感觉拥有

平静自由 2020-12-29 12:37:37

昨天释放到一点点恐慌的感受是不是死亡的恐惧？我还是释放的想要控制

风 2020-12-29 12:37:59

恐慌是恐惧

恐惧是一种情绪状态

接着你可以看到你是想要控制，还是想要认同，还是想要安全

平静自由 2020-12-29 12:40:21

@风还是有啥感受就去允许浮现然后看看是哪种欲望就可以让他离开了

风 2020-12-29 12:41:11

释放欲望更快

平静自由 2020-12-29 12:42:13

如果出现一种感受想随他去不管了，也是压抑了吧，不算是释放吧？

风 2020-12-29 12:42:53

这是压抑

大宝 2020-12-29 12:43:10

到感觉拥有之后再重新对这个目标重复释放,还是换个目标休息一下之后再来？

风 2020-12-29 12:43:29

感觉拥有之后继续释放

大宝 2020-12-29 12:43:30

我的意思是直到显化完成为止还是感觉拥有就行了

风 2020-12-29 12:43:38

直到你完全确定它是你的了

这时候你不需要停止释放

平静自由 2020-12-29 12:43:53

@风好的，我发现我经常有这种自以为是的压抑，貌似自己很牛逼啥感受都扛着住

风 2020-12-29 12:43:54

你的心智会自然离开目标

因为它已经是你的了，所以你不会再想到目标

焱 2020-12-29 12:47:52

比如我释放对自己脸大的担忧 但是每次一照镜子焦虑的感觉又回来了怎么办呢以后不照镜子？？@风

风 2020-12-29 12:48:20

那说明底层的感受被拉出来了

继续释放

完全释放你就得到了，不需要二次确认

马上、立即就知道自己已经得到了

回应照镜子的问题

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:52:36

如果释放目标想到了一件事对方的各种反馈可能性，包括很多坏的可能性，都要一一释放到什么样的感觉呢

God be. 2020-12-29 12:52:43

失恋万念俱灰，连续释放多久可以呢有时候连续释放几个小时，还是会一下子跌入谷底@风

风 2020-12-29 12:53:13

坏的可能性，只不过是一种感觉

只要是感觉都可以被释放

持续释放欲望的话，几个小时就可以完全释放掉

撒拉临 2020-12-29 12:53:49

@风是在很放松的状态去释放吗？为什么我没有经历过下面的：释放想要控制，就是觉察到那个想要，同时你就自然有一个放它离开的倾向

风 2020-12-29 12:53:58

当然是

所以持续释放是关键

2020-12-29 分不清的时候，你有一个想要搞清楚

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:54:24

举个极端例子，比如上法庭之前。要考虑对方可能会怎么来讲怎么辩驳

风 2020-12-29 12:55:00

所以持续释放是关键

不用考虑

抒心 2020-12-29 12:55:14

@风老师，像我说的这些情绪归类不出来怎么弄啊

风 2020-12-29 12:55:35

不需要分析

释放那个想要控制

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:56:12

@风是说我吗？

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:56:30

不用想各种可能性

风 2020-12-29 12:57:00

悲苦

嗯，不需要用头脑想各种可能性

你注意到，这都是想要控制

释放掉之后，就会让它们全部安静下来

撒拉 2020-12-29 12:58:19

@风自然有个放它离开的倾向

为什么我一直没体会到，是哪里做错了吗？

风 2020-12-29 12:58:47

不需要一一去想那些画面和念头
跟着视频练习
简单地练习，放松一些

抒心 2020-12-29 12:59:00
@风悲苦是情绪分类，归类为哪个欲望，我分不明白了

风 2020-12-29 12:59:15
分不清的时候，你有一个想要搞清楚
这个是想要控制
释放了这个想要控制，你就能分清了
释放了上面的，潜意识就会自动浮现
不断释放，就可以清空潜意识

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:59:41
然后只是知道　不需要盯着这个限制性信念去释放是吗?

风 2020-12-29 12:59:48
不需要盯着信念
释放感觉

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:00:15
只释放目标而不需要释放这个被发现的限制性信念

风 2020-12-29 13:00:06
卡住了
先允许卡住的感受表达出来
让自己感受到卡住的感受

李媛 2020-12-29 13:01:17
匮乏感也是直接释放吗？@风老师

风 2020-12-29 13:02:18
然后释放对它的想要控制
可以

Anna **安莛** 2020-12-29 13:02:22
@风有时 感觉自己都不认同自己了

还能想要被认同？

风 2020-12-29 13:00:29
模糊不清的感受，那就允许自己感受到模糊不清的感受

汪景芳 2020-12-29 13:00:45
@风刚完整的按流程做了一次感受释放，发现真相是以为自己没有，不会，所以着急担心的情绪来跟你请教，当释放结束发现自己有，可以，就放松了，是这样的过程吗？

风 2020-12-29 13:00:59

然后再释放对模糊不清的想要改变

不是

释放的过程是一种体验

不是头脑的想法

多练习流程

允许自己感受到自己的情绪

然后使用问句

问句不需要被理解，只是问就可以

自己不认同自己，不就是想要被认同吗？

当你体验过释放之后，释放的感觉会很清晰

因此，初学者需要通过练习让自己体验到

没关系，练习几遍就会了

保持简单

最好跟着视频练习

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:02:10

关于目标需要去做什么，也是一种限制和想要控制吧

风 2020-12-29 13:02:50

“必须要做什么”当然是一种限制

一次性完全清空就不会

大部分人是每次释放都保留一些，这样就无穷无尽

郝谦谦 2020-12-29 13:02:21

@风是跟着那个释放欲望的视频么

风 2020-12-29 13:02:47

释放后当然有明显的感觉

有时候会不明显，微妙一些，但是大部分时候是明显的

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:02:50

只看目标，过程中感觉到拥有，但感觉要做某个动作，算是没释放彻底的控制？释放到任何事情都不需要主动去做什么，甚至是一个亿的目标，都会自己有机会找上来是吗

风 2020-12-29 13:02:59

是的，纯粹的爱

是的，要释放到掉到膝盖上

学会前面那个释放情绪之后，就跟着这个视频练习

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:03:21

@风在目的实现的过程中，不作为者的动作，是不是有一种被引导的或者说轻松的感觉。而不是主动自发的

风 2020-12-29 13:03:42

你不用主动做任何事

除了释放，你不用做任何事

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:03:51

如果念头已经出现，不去看它是不是一种逃避？还是说只关注感觉，对念头的逃避不是逃避。完全抛开念头这条路线，时刻只关注当下感觉，不管他释放过程中头脑给了什么好点子建议？

风 2020-12-29 13:04:10

你没有必要跟着念头走

仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头

感受，莱斯特称之为程序，也就是驱动念头的程序

哪怕是好的信念，你也不用跟着它走

持续释放感受

释放浮出来的感受

香樟树 2020-12-29 13:04:16

@风卡住了，当我放下想要改变的时候，他好像还在，是不是没释放完

风 2020-12-29 13:04:28

可以继续允许自己感受这个卡住的感受，然后释放想要改变

香樟树 2020-12-29 13:04:30

@风可不可以什么都不问，仅仅是去觉知这个卡住？

风 2020-12-29 13:04:50

有时候会有用，但是如果你不有意识去释放，会持续卡住

不要变成一种“觉知法”

2020-12-29 卡住了

风 2020-12-29 12:59:21

卡住了

先允许卡住的感受表达出来

让自己感受到卡住的感受

然后释放对它的想要控制

2020-12-29 你没有必要跟着念头走，仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头

风 2020-12-29 13:20:21

学生（海尔）:我有一个问题，你是怎样去让自己达到那个不做行为者的地方的？

莱斯特:我吗？我只是说“我不是行为者”，就是这样。

学生（海尔）:那是你，我要怎么做到呢？

莱斯特:练习。当然最好的方式就是我之前说过的，释放，当你释放了，你就不是个行为者。有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。

风 2020-12-29 13:20:45

学生（海尔）:莱斯特，最近我看着所有我拥有的概念，包括那个灵性的概念——我不是这具身体。然后，有一件我现在正在做的事情，我想让你帮我核实一下是不是在正确的方向上。我想跟着那个信念走，因为当我放走那个信念，我经常感觉更差，关于这个概念的内在体验变成了“这仅仅是个概念”。

莱斯特:“我不是这具身体”是承认了一具身体，不是吗？这是心智的诡计，心智只是欺骗你、破坏你、挤压你，让你持续相信你是无穷小的身体。心智的功能就是限制。所以当你放走你的心智，剩下的就是你的存在。这就是了。而且它现在就在这儿，没有限制。

风 2020-12-29 13:21:06

你没有必要跟着念头走
仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头
感受，莱斯特称之为程序，也就是驱动念头的程序
哪怕是好的信念，你也不用跟着它走
持续释放感受

feeling 2020-12-29 13:21:42

@风海尔这么幸运遇到莱大师，又被授权继续这个方法，他居然没能达到终点，这是为啥呀

风 2020-12-29 13:21:59

你可以看出来，莱斯特在世时，海尔已经有修改这个方法的倾向
莱斯特真正看好的人，Michael，Ralph，不会让他们去传播方法
莱斯特交给他们推广方法的职责的人，恰恰是不太趋向自由的人
倾向好的人，莱斯特只会让他们去释放，获得自由再说
老师和学生是相应的关系，事实上是，大众并不想要自由
不想要自由的人，适合被修改过的方法，做一些心理缓压

各自有自己适合的
你也可以说是因为业力

2020-12-29 你的决定只是被感受推动的

Elizabeth 2020-12-29 14:03:07
风，已经全知状态其实是知道下一个涅比卡帕三摩地是谁吧。@风
风 2020-12-29 14:03:14
被业力推动的行动中没有自由意志
但是选择认同你的身体或者真我这件事上，是完全的自由意志
Elizabeth 2020-12-29 14:03:35
命运和释放的关系是什么
风 2020-12-29 14:03:48
命运就是你的程序
释放就是解除你的程序
只有释放才能解除
如果不释放那些程序，不管是通过行动，还是不行动，都不可能消除业力
因此没有自由意志可言

ZOEY 2020-12-29 14:03:50
@风请问关于目标释放，不主动做任何事，不做“行为者”比如目标是轻松完成工作,我如何可以什么都不做来轻松完成呢？要写的材料已经交给我,难道可以什么都不做吗？可能问题比较愚蠢

风 2020-12-29 14:03:59
如果你完全释放，你可以做到

Elizabeth 2020-12-29 14:03:07
@风因此可以通过释放认同真我而完全解除程序业力　命运八字什么的都不算数了
是吗
风 2020-12-29 14:03:07
嗯，只要你持续释放几天，所有的星象命理对你完全失效

Elizabeth 2020-12-29 14:04:10
我刚才问的其实是在你现在的情况下，帮助下一个人到三摩地，你是全知的，看得到未来
应该知道是谁？
风 2020-12-29 14:04:19
不是的，这件事没有未来
每个人在每一刻都可以决定达到自由
Elizabeth 2020-12-29 14:04:27
所以关于未来的战争或者 70 年后的新方法　也只是一个根据地球目前业力的概率

风 2020-12-29 14:04:36

这是完全的自由意志，不受任何事情所影响

Elizabeth 2020-12-29 14:04:44

也不是确定的未来

是吗

风 2020-12-29 14:05:07

这是确定的未来

Elizabeth 2020-12-29 14:05:24

why

风 2020-12-29 14:05:37

因为你不会改变它

Elizabeth 2020-12-29 14:06:00

地球这么多人如果在修行

个体自由不改变集体意识？

风 2020-12-29 14:06:13

你觉得地球有多少人在趋向自由？

在这个德帕拉时代，没有多少人在趋向自由

打着灵性旗号团体聚集起来的并不是想要自由的人，这只是个极大的误解

Elizabeth 2020-12-29 14:06:44

70 年后新的更快的方法你已经知道了？

可以讲吗

风 2020-12-29 14:07:50

你们用不了

那是身体进化之后的结果

你能够直接看到生命粒子，创造的微妙性质

Elizabeth 2020-12-29 14:07:59

70 年就进化这么多

风 2020-12-29 14:09:05

是 112 条路径的其中一条

Elizabeth 2020-12-29 14:10:10

生命粒子是什么

风 2020-12-29 14:10:14

在核战中活下来的人会进化

生命粒子就是构成星光体的

Elizabeth 2020-12-29 14:12:13

核战什么时候开始

风 2020-12-29 14:12:18

这些内容没有什么意义

所以我也不用说太多

用释放法达到自由需要一两个月

其实不用关注那么久的事

随乐 2020-12-29 14:12:26

@风**业力只能通过释放改变，要试图改变业力只能增添新的业力。**但现实生活中遇到矛盾纠缠（被人陷害等），可以用钱或权来解决，这个会造成更大的业力吗

风 2020-12-29 14:12:50

你可以这样做，也可以不这样做
但是这件事你是没有自由意志的
你的决定只是被感受推动的
你的每一个念头和行为都是预设好的
感受释放掉之后，你就消除了一些业力
这时候你会经历新的业力

Lester: We preset the behavior of this physical body before we enter it to put us through experiences that we hope to learn from.
答：当我们进入这具身体前，我们已经预设了它之后的行为，为了从中学会一些东西。

Q: Knowing that you would attain Realization this time?
答：知道你这一世会开悟？

Lester: No. Knowing that in past lives you subjected yourself to the law of action and reaction, cause and effect, karma (they're all the same thing), and that you want to continue that game. You did certain things when you were in a physical body before, so next time you want to set up similar things in a hope of undoing some of the things you dont like, and instigating the things you do like. But you cannot change anything that the body was preset to do by you. You're going to do exactly what you preset for that body before you came into it. There is no free will in worldly living. However, there is a free will. The free will we have is to identify with the real Being that we are, or to identify with the body. If you identify with the body, you're in trouble. So the free will is one of identity. Knowing this, it makes life much easier; you don't fight it. You aim for proper identity.
答：不知道。但会知道你在过去世中一直受制于业力，还知道你想继续这个游戏。在过去世中你做了一些事，所以这次你设置了类似的事，以消除你不喜欢的那些事，并延续你所喜欢的事。但你无法改变你为身体所预设的任何事情。在你进入这具身体前，你就准备好了要去实施你为它所预设的了。在世俗生活中没有自由意志存在。然而，在你是认同真我还是认同身体这件事上，你是有自由意志的。如果你认同这具身体，你就会陷入麻烦。所以**自由意志就是一种认同的选择。**知道这一点会让生活变得更轻松，因为你不再抗争，你的目的就是正确的认同。

和很多人的想法恰恰相反，只有一件事你有自由意志，那就是决定自由或者限制（认同你的身体或者真我）

世俗生活是没有自由意志的，你的每一个欲望只是被过去的经历所推动

Elizabeth 2020-12-29 14:13:07

当我释放掉了这件事的感觉，为何还有新的业力？你的意思是说别的还没释放的业力？

风 2020-12-29 14:13:47

嗯

Elizabeth 2020-12-29 14:13:57

直接认同是不能达到自由的，因为还带着感觉，属于头脑认同。只有释放干净业力才有机会去认同

ZOEY 2020-12-29 14:14:14

世俗生活中没有真正的自由意志——这个意味着，要真正自由就要脱离世俗生活吗？但我们终究需要借助这个身体和世界达到自由啊？

风 2020-12-29 14:14:20

释放就是认同你的真我

Elizabeth

这个认同在感觉没释放完之前　好像没用

风 2020-12-29 14:14:26

每释放一次，你都会稍稍释放一部分自我感
也就会更加认同你的真我
这句话的意思是，其他的事情你没有自由意志
只有一件事你有自由意志，那就是选择自由或者被束缚

Elizabeth 2020-12-29 14:14:57

释放目标让其达到，属于自己的选择吗

不属于自由意志？

风 2020-12-29 14:15:05

释放属于你的选择
但是你的目标是自由意志吗？
你为什么会有这个目标？
比如你想要金钱，你为什么想要金钱？
这都是过去的业力推动的

随乐 2020-12-29 14:15:18

@风 哦，用钱或权解决了矛盾纠缠也是业力趋使，也是预设好的，是这样吧

风 2020-12-29 14:15:22

你的欲望的起因
是的，只要不释放，你就必然会经历自己预设的

克利亚南达尊者说了一个故事，一个人经历了第一次世界大战之后，他相信第二次世界大战一定发生，于是他会了很多时间找一个地方隐居，最后他终于找到一个好地方，买下一块地，住了下来，结果，结果，结果那是第二次世界大战打得最激烈的地方

试图用行动改变业力没有用的
业力是作用与反应
你永远不可能通过行动消除业力
只有通过释放解除程序才行

2020-12-29 习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯

阮大闲 2020-12-29 17:08:34

我现在进入了一个非常诡异的阶段，因为我的整个人生都铺在转化内在上，但最后可以说是，非常失败。所以当我做任何比如释放的尝试时，都是吃闭门羹。我的内在非常抗拒，比如总是昏沉，或者再多抛出几个“能不能让它离开”的问句时，会非常愤怒。不想再做任何改变的尝试，是因为不想再经历第 N 次深深的失望，甚至绝望，绝望到想自杀的那种境地。我不知道如何再破开一个口@风

风 2020-12-29 18:31:59

这点只能自己下决定
佛陀失败了无数次
下决定去做，去尝试释放
失望甚至绝望也只是一种感受
只要是感受，就能够被释放，而且被释放之后的态度和之前完全不同

倚天 2020-12-29 22:01:19

这种情况是不是因为太内向了？
习惯了关注自己内在的人往往反而不容易体验到释放？

风 2020-12-29 22:03:17

习惯压抑而已
习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯
多练习释放，这也会很快

2020-12-29 六步骤是释放法唯一的关键

天成 2020-12-29 18:24:12

这个世界的幻象马雅，也称之为“无明”（avidya），字义是“非知识性的”、无明、妄想。
马雅或无明是不可能用理智的信念或分析摧毁的，只能通过内在「涅比卡帕」三摩地的境界达成。
旧约中的预言家及所有地方、所有时代的先知都是在这种境界下预言事情的。

——《一个瑜伽行者的自传》

无明是不可能用理智的信念或分析摧毁的
The mind will never undo the mind
only releasing help
所以答案只有一个，去释放吧
用第一步提醒自己

可是，是什么阻止了你呢?就是我刚才说的，害怕失去你现在所拥有的。当你得到自由，你永远不会失去，你永远不会丢弃任何东西，你会拥有越来越多的。正确的是，你失去了你可怜的玩

具——你不堪的痛苦。当你自由了，你会四处走动，依然吃饭，聊天。如果你想让身体无限期地运转，你可以选择永生。所以，放下这个恐惧担忧吧——“如果我获得自由，我就会死。”我认为这可能是我们所有人最大的障碍——“如果我获得自由，我会死的。”（If I go free, I will die. ）这些感觉将继续使我得以生存。他们是我的保护者。我会生气，我会狠狠地揍他们，或者我会鼓起勇气，把他们消灭。

你看下那些伟大的圣人，佛陀在他获得自由后消失了吗？我想他回到了当时他当王子或国王的时代。他不是吗?耶稣死了吗?好吧，他们用它来证明永恒。耶稣三天后就回到世上了，他仍然还活着。佛陀也是如此。

get everything by releasing only
everything means everything
控制是好事情，想要控制却不是，因为想要等于匮乏

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。

明 2020-12-29 18:24:54
教尼马拉的那位女老师达到自由了，但他却跟另外一个女老师去了印度
顺行 2020-12-29 18:25:18
帕梅拉
明 2020-12-29 18:25:51
群主讲过，只有三位自由了，她是其中之一。
天成 2020-12-29 18:26:16
所以要自己去释放，亲自验证
头脑这样做，实际是让释放停止了

但出现假大师时，是有必要去修正的（当被问到时），因为错误的方法也许会误导人一辈子，甚至很多很多很多辈子

上面的聊天记录有说到
群主已经把学习步骤告诉大家了，按照里面的步骤学习就可以了。

《终极真理》是莱斯特早期的音频教导，也就是没有发现释放法之前的方法。莱斯特在后期只分享释放法了。

终极真理里面的原理是百分百正确的，方法却是效果不好。释放法却是极其高效的。

六步骤是释放法唯一的关键

学习释放流程，是为了去贯彻六步骤 **释放流程有两个，第一个是释放情绪的流程，是入门的，让你体验释放的** 学会释放情绪后，课程安排的是两天，就去学习释放欲望 释放情绪，是为了更进一步去释放欲望的 然后学会释放欲望后，就去看 THE　WAY　的内容 THE　WAY　的内容都在讲六步骤 其他进阶的内容也在讲述关于六步骤的内容

2020-12-29 下一个决定，不要退缩

风 2020-12-29 22:18:39

可这一天，无论他如何努力地要把那感觉转变成爱，他仍然感到一种无法驱散的绝望。他想要逃避，他很想从椅子里站起来跑开，去吃点东西，去做点什么来让他摆脱这强烈的绝望。但他决定，他一定要坐在那里，直到把它解决。他意识到，如果这次他被这绝望所掌控，如果这仗败了，他将全军覆没。他坐在他的椅子里，下定决心要经受住这场考验。

这死亡的恐惧对我的惊吓远超过我毕生所遭遇过的惊吓。这让我下定决心：「要不就是找到答案，要不就是我自己离开这个世界，不让心脏病做这事了。」

而我有好又容易的方法可以做到——吗啡，医生允许我在肾结石发作时使用的。

现在，让我告诉你更多。如果你真的相信我所说的，你会忘掉其它一切，会在回家后决心坐下来，直到你看到“它”，因为“它”会给你一切，只需一个念头而已。如果你那样做的的话，你会看到“它”的！就像佛陀那样，他放弃他的王位，坐到一棵树下，决心除非看到真相否则绝不起坐，最后他看到了真相。

【

问:在这里的有些人讨论过机器人。实际上，我想我们可以把身体看成是机器人。我们使用这具物理身体，当我们不再需要它时，我们放开它，但我们拥有的始终存在。

答:以这种方式看待身体很不错。

现在，让我告诉你更多。如果你真的相信我所说的，你会忘掉其它一切，会在回家后决心坐下来，直到你看到“它”，因为“它”会给你一切，只需一个念头而已。如果你那样做的的话，你会看到“它”的！就像佛陀那样，他放弃他的王位，坐到一棵树下，决心除非看到真相否则绝不起坐，最后他看到了真相。

】

(**注:整理者欧米添加**)

信息引用:

https://www.douban.com/group/topic/32214499/?_i=4046989d1APvND,4046990d1APvND

风 2020-12-29 22:19:20

下一个决定，不要退缩

2020-12-30 晓丽分享

晓丽 2020-12-30 04:47:01

前天看完风的释放始末和原始释放法视频

“风”引入原始释放法始末:终于。。。

原始释放法课程

晓丽 2020-12-30 04:55:43

晚上开始练习释放，刚开始很难进入状态，一直练习释放，后面慢慢有轻松，和离开的感觉，没有愉悦升起

昨天早上就继续释放，反正成功了的都说要持续不停的释放，就一直做呗

一直释放到内心有了愉悦，明白了释放这么简单，还在群里分享了“允许”

因为**生存程序**一直都在运作，没有感觉到“想要”出来，就是被压制了，需要“允许”

中午开始再看一遍进阶 the way,截图记下觉得很有感觉的点，也看了大家的聊天，晚饭后继续释放

因为没有在高峰状态继续，掉了

后面就是一系列的全部用头脑在释放，而且并没有觉察到自己在使用头脑

一个多小时后，就完全释放不下去了，好累，直接去睡了

一点半醒了，继续释放，终于意识到自己用头脑了，只是感受而不是思考

晓丽 2020-12-30 05:03:50

因为生存程序一直都在运作，没有感到“想要”出来，就是被压制了，需要“允许”

风 2020-12-30 05:03:50

只要你不在释放，就是在压抑

感受一直在浮现出来，然后出去，感受一直在上升。

晓丽 2020-12-30 05:36:12

你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.).

必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。**偶尔的释放也会有所效益。**但是，如果**你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。**你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

晓丽 2020-12-30 05:39:08

接下来的释放中，就只是允许感受，什么都没做，“想要”一个接一个往外冒

后面不知怎么就触到了死亡恐惧，哇。。。那感觉，我害怕自己消失，很恐惧，**为了不让自己恐惧**，我思想了我是无限的存在，结果成功的把自己拽回到心智中。

果然，每一个念头都是限制，限制啊

继续进攻，一大口一大口那种

常宁 2020-12-30 06:21:36

@晓丽 太棒了，感恩你的分享

柒 2020-12-30 06:23:08

@晓丽好棒，被鼓舞了

大宝 2020-12-30 06:29:04

@晓丽恭喜

李媛 2020-12-30 06:39:17

@晓丽 棒极了，看到消息，早起也释放了一下

Sedona's road 2020-12-30 08:15:10

@晓丽恭喜

一切都是最好的礼物

晓丽 2020-12-30 09:33:16

谢谢大家!

一触及死亡恐惧，没有身体的感觉了，整个漂浮在死亡恐惧的状态里自动前移，当越来越深入的时候，太害怕了，才想要让自己去思想到无限的存在。

原始释放法公众号是朋友 26 号推荐给我的，前两天都是边看边释放，也一直不懂释放的过程，就一路抗拒烦躁着同时一路释放，渐渐地有了释放的感觉

每天做饭干活的时候也在磕磕巴巴地释放着，练着,练着能在背景后面保持释放

所以，做就简单，做吧

头脑永远，永远不会给你答案，然后你现在却通过头脑去寻找它。这就像是你试图在抓住一条鳄鱼去过河。但它决不会让你过去的。你必须开始使心智安静下来，心智安静时，没有念头。是什么激发了所有思考的动力？感受。

无知的是，我们通过头脑做的每件事都是有限的，并且还会受到伤害。每个念头都有一定的局限性，掩盖了我们的无限存在。所以我们需要一种方法**将所有思考的动机抽离出去**，也就是感受（feeling).

晓丽 2020-12-30 10:36:26

允许感受浮现，觉察感受背后的“想要”，释放“想要”，释放“想要”

风 2020-12-30 10:36:25

我之所以叫它们压力，是因为**每一个潜意识的感受都想要浮出来展现它自己**。我们非常小心地让它浮现出来，并放开控制，释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们。

你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。

我是无限 2020-12-30 10:38:37
[群聊的聊天记录]
【
风:方法没什么好突破的
风:方法很简单
风:任何突破都是复杂化
风:复杂化是心智的诡计。。。
】
我是无限 2020-12-30 10:51:37
@晓丽
你太棒了
晓丽 2020-12-30 10:57:39
@我是无限谢谢
嗯，我就按聊天记录中的这个流程来的，没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了，释放这个厌恶后，释放就顺畅了。
我是无限 2020-12-30 10:58:34
[群聊的聊天记录]
【
我是无限:那个晓丽才释放两天啊 [捂脸]
风:这才是正常的速度
风:释放法学习两天就能释放才是正常的
风:主要还是灵修圈头脑里概念太多了。。。
】

2020-12-30 你不允许卡住充分表达吗？

我是无限 2020-12-30 10:18:32
感觉我可以感受到，想要控制还是想认同也知道，然后就是释放不了
就是卡在释放这一步
我一天能问自己几百次，感受到想要控制后或者想要认同几百次，但是就是不走，很吐血的感觉

风 2020-12-30 10:19:32
等一下
你不允许卡住充分表达吗？
你不允许那个卡住的感受表达
我是无限 2020-12-30 10:20:39
好像是

我一直觉得要突破卡住

风 2020-12-30 10:20:52

允许它表达，才能释放它

我是无限 2020-12-30 10:21:00

一直非常想要把它释放掉

风 2020-12-30 10:21:04

这是释放流程

不按流程你当然释放不掉

我们能做到最坏的事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。**我们能做的第三件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。**第四件事就是我们要去做的，倾倒你的压抑的情绪。

允许感受表达是释放的开始

卡住的感受也是一样

我是无限 2020-12-30 10:22:34

我发现我一点都不允许卡住，我很憎恨他，厌恶他，排斥他

我觉得卡住是最讨厌的事

真的恨透了

风 2020-12-30 10:22:55

你在压抑它

压制它

一边踩油门一边踩刹车

我是无限 2020-12-30 10:23:24

这个卡住让我失去了梦想，失去了自由

风 2020-12-30 10:24:10

不要感慨了

马上允许自己感受到卡住

让它表达一下

很简单，按流程做就没事

群主喜欢自行发明和理解

我是无限 2020-12-30 10:27:42

[捂脸]

风 2020-12-30 10:27:44

😃

我是无限 2020-12-30 10:27:54

我突然发现这股强大的用力感，确实允许他表达他自己就会慢慢离开

我之前是想尽了各种办法，真的一直在想办法突破，想办法去释放他，想办法去发现它的控制，但是就是忘记允许他表达

刚刚那个用力感又来了，非常强大，我就干脆尝试一下就允许他表达吧，就让它表达出来，然后就慢慢离开了，放松了，自己走了[捂脸][捂脸][捂脸]

2020-12-30 没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了

我是无限 2020-12-30 10:38:15

【聊天记录:方法没什么好突破的】

晓丽 2020-12-30 10:38:19

嗯，我就按聊天记录中的这个流程来的，**没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了**，释放这个厌恶后，释放就顺畅了。

2020-12-30 风与天成 — 你得决定去做，才能释放掉

天成 2020-12-30 10:46:51

我现在决定释放卡住的程序了。

天成 2020-12-30 10:47:00

不再拖延了

风 2020-12-30 10:47:22

可这一天，无论他如何努力地要把那感觉转变成爱，他仍然感到一种无法驱散的绝望。他想要逃避，他很想从椅子里站起来跑开，去吃点东西，去做点什么来让他摆脱这强烈的绝望。但他决定，他一定要坐在那里，直到把它解决。他意识到，如果这次他被这绝望所掌控，如果这仗败了，他将全军覆没。他坐在他的椅子里，下定决心要经受住这场考验。

风 2020-12-30 10:47:35

你得决定去做，才能释放掉

要不然会保留一些，反反复复

我建议你今天去决定释放自己一直以来逃避的一些事和感受

只是简单的一个决定而已

脱离一些长久驱使你的程序

天成 2020-12-30 10:54:33

OK

2020-12-30 去教一个从来没接触过的人学释放法，不需要两天就能学会

我是无限 2020-12-30 10:52:15

那个晓丽才释放两天啊[捂脸]

风 2020-12-30 10:52:54

这才是正常的速度
释放法学习两天就能释放才是正常的
主要还是灵修圈头脑！概念太多了
你去教一个从来没接触过的人学释放法，不需要两天就能学会
大群里面都是各种灵修转过来的，这就是劣势

2020-12-30 风与天成 — 阿难对佛陀的关注超过了佛陀的教导

天成 2020-12-30 14:36:41

阿难在佛陀还在的时候自由了吗？

风 2020-12-30 14:37:12

没有
他是在佛陀涅盘之后

天成 2020-12-30 14:37:35

是因为强烈的依赖吗？

风 2020-12-30 14:37:42

嗯
他对佛陀的关注超过了佛陀的教导

天成 2020-12-30 14:40:09

阿难后来也确实自由呢？

风 2020-12-30 14:40:18

没错，阿难最后自由了

天成 2020-12-30 14:40:38

现在他什么情况？

风 2020-12-30 14:40:53

佛陀的弟子大部分都成为了悉达

天成 2020-12-30 14:41:18

佛陀的弟子有多少是自由的？

风 2020-12-30 14:41:47

好几百

天成 2020-12-30 14:42:23

就是在佛陀涅盘前后达成的？

风 2020-12-30 14:42:39

嗯

天成 2020-12-30 15:25:10

第一步想要自由超过想要世界

并不是说排斥世界，不要世界了，是吧？

风 2020-12-30 15:25:45

当然不是

厌恶世界本质上还是想要世界

天成 2020-12-30 15:26:00

我发现很多人会这样理解错了

我以前也是的

那做到第一步的时候是怎样的？

对世界是什么态度？

风 2020-12-30 15:29:01

It sounds as though you're saying we should not desire automobiles, we should not desire homes, we should not desire wives or sweethearts, we should not desire anything, but become nothing.

问：听起来好像你在说，我们不应该渴望汽车，我们不应该渴望家，我们不应该渴望妻子或者情人，我们不应该渴望任何东西，而是变成一无所有（nothing).

Lester: Everything was right but the last part of your sentence. You become everything instead of nothing. Become everything and you need nothing.

Desire is lack and the consciousness of separation, the source of all trouble. If you are everything, the All, you need nothing. See, everything was right down to that last part of your sentence, just reverse that and you've got it. O.K.?

莱斯特：除了最后一句其他都是对的。你成为所有的一切（everything)而不是一无所有。变成一切（everything),因此你一无所需。渴望是缺乏和分离的意识，是一切问题的源头。如果你是一切（everything)、所有全部，你一无所需。看，对于你刚才所说的最后一部分，“一切（everything)”才是正确的，只是反转一下就对了。好吗？

风 2020-12-30 15:29:30

Goals and winning 你必须赢得。。

天成 2020-12-30 15:33:24

刚刚我看了下时间

到春节还有两个月
我有一个感觉
用这两个月走完全程
风 2020-12-30 15:34:04
加油
天成 2020-12-30 15:34:08
我并不想拖延下去
风 2020-12-30 15:34:12
一个无限存在当然可以随时做到
天成 2020-12-30 15:35:37
在这个旅途中你可以帮我吗?
我当然知道你一直在帮我
风 2020-12-30 15:35:51
当然，而且每一位大师都会帮你
当你真的走向觉醒之路
天成 2020-12-30 15:37:09
我是真的希望得到你的指导
风 2020-12-30 15:37:30
你要定个你真正想要的目标
要有动力
天成 2020-12-30 15:38:31
100 万是我真正想要的吗?
但得到自由后就获得一切
风 2020-12-30 15:38:42
你有那种激动吗?
天成 2020-12-30 15:38:54
那为什么我不直接去往自由
风 2020-12-30 15:39:02
那也可以
直接以自由为目标也可以
天成 2020-12-30 15:39:16
嗯
那我就以这个为目标
我给自己两个月的时间
2021 年春节前达成
天成 2020-12-30 15:42:32
我允许自己在 2021 年 2 月 12 号之前走完全
程，到达终点。
风 2020-12-30 天成 2020-12-30 15:43:22
你有什么建议的吗?
你可以把所有想要的东西写下来
天成 2020-12-30 15:54:19

好

天成 2020-12-30 15:38:31

100 万是我真正想要的吗？

风 2020-12-30 15:38:42

你有那种激动吗？

2020-12-30 世界就是想要控制和认同

我是无限 2020-12-30 22:40:26

想要自由超过想要这个世界的意思是，想要自由超过想要世界的快乐吧

风 2020-12-30 22:40:29

你加字干什么

完全达成想要自由超过想要世界，在你发现快乐的唯一来源之后会达成

我是无限 2020-12-30 22:40:37

我的意思是世界是什么意思

就是世界的意思吗

风 2020-12-30 22:40:42

想要控制和认同

莱斯特在 the way 里不是说的很清楚吗？

我是无限 2020-12-30 22:40:49

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界

为什么莱斯特说用想要自由超过想要世界比用想要自由超过想要控制和认同更好？

风 2020-12-30 22:40:52

因为你可能把很多东西算在控制和认同之外

实际上世界就是想要控制和认同

只是很多人不这样认为

我是无限 2020-12-30 22:41:05

原来如此

2020-12-31 get everything only by release

风 2020-12-31 13:28:23

一个建议，要敢想

把你真正想要的，不管看上去多么不可能，都写下来

用好第四个指导

2020-12-31 充分地体验感受就是回应它,但当你对感受有贪恋和嗔恨时，你无法完全回应它

风 2020-12-31 20:08:38

释放法里面用的**感受**这个词指的是情感的感受(feeling)

情绪表下的各类描述，是**个体感受**（individual feelings)

它们被归类为九种情绪分类（emotion categories)，仅仅指冷漠、悲苦、恐惧、愤怒……，等九种情绪状态

以及两种基本感受(basic feeling)，即**想要控制和想要认同**，释放了这两种感受，就会释放掉在它之上的所有情绪以及最基础的感受，死亡的恐惧(the fear of dying)，即想要生存(wanting Of survival)

死亡的恐惧

想要认同和控制

情绪状态

个体感受

全部都是 feeling

死亡的恐惧是最基础的

死亡的恐惧发展出想要认同和控制的两大基本感受(basic feeling)

接着发展出九种基本感受，也叫九种情绪分类（emotion categories）

apathy, grief, fear, lust，anger，pride，courage, acceptance，peace

这九种基本感受发展出了更多的个体感受(individual feeling）

那就是情绪表下面的描述词

譬如万念俱灰下面的模糊不清、麻木不仁、无力感……

这些感受又驱动了你的每一个思想

情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体，也就是星光体

直接释放想要控制和认同，你就放掉了在它之上的所有感受

肉体感受是什么时候出来的呢？当业力从因果体被投入星光体，再被投入粗身（肉体）

肉体疼痛是一种警报，它是死亡的恐惧表达在身体上，当你回应它，警报即刻消失

workbook 最后给你的建议是 release three wants only

看看莱斯特的建议吧

如果你释放情绪分类，要释放千百世的时间才有可能清理掉一类

释放三大基本欲望极度高效

充分地感受它就是回应它

但当你对它有贪恋和嗔恨时，你无法完全回应它

因此你需要释放的不是警报本身，而是你对它的贪恋和嗔恨

依然用释放法去释放想要控制、认同、安全是最快的

去注意肉体疼痛带给你的心理感受

不管它激起了你的想要控制，还是想要认同，还是想要安全，都释放掉

有的时候你会发现只要两三次，这个肉体疼痛就会立刻消失

并且不会再复发
因为它在起因层面被释放了
导致它的业力在最基础的层面被释放了
而物理和药物治疗仅仅作用在物质层面

上善若水 2020-12-31 20:23:15

@风耳鸣怎么释放

风 2020-12-31 20:23:15

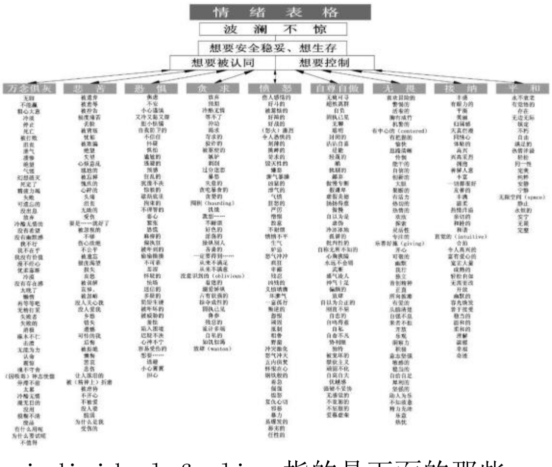
一样的，你不需要释放耳鸣本身
去注意你对它的心理感受
最好能够觉察到想要控制、想要认同或者想要安全的层面
然后释放那导致一切的三大欲望即可
都一样
如果你去做，那极度简单且高效

Vera Wang 2020-12-31 20:24:53

这个觉察是怎样的？@风我经常只是头脑判断一下想要控制还是认同，释放不掉

风 2020-12-31 20:25:15

不是放空自己，按照流程释放
如果不会释放法，从释放情绪开始学习，然后学习释放欲望
学会之后，直接用就行了
释放不掉的话，**注意自己卡住的感受，以及对它的想要改变**
是感受，但不是身体感受
学会就可以了
学会就是体验到释放了



在课程里，individual feeling 指的是下面的那些
emotion categories 指的是上面那九种
情绪分类是 agflapcap
不仅仅是问问句
问句流程的一部分
不是的，莱斯特用基本感受来形容情绪分类
basic feeling
用更基本的感受来形容想要控制和认同

死亡的恐惧，想要认同和想要控制，九种情绪分类，以及个体感受都被称之为feeling

释放到完全知道它已经实现
这时候你的心智会自动离开目标
不会再想到它
接着目标很快就会实现

苏菲 2020-12-31 20:44:26

@风最近几天释放，感受不到感受，辨识出想要控制或者想要认同，也感受不到走没走，也是一种没有感觉的感觉……这个状况，我可以怎么做呢？

风 2020-12-31 20:45:04

这就是一个卡住的感受，感受到它，释放对它的想要控制

TGZ2 2020-12-31 20:45:35

想要实现目标说明存在匮乏 存在想要，这个想要会产生感受，这些感受反而会阻碍目标的实现

云过的悝音 2020-12-31 20:47:39

中间可以有时间间隔吧，比如说释放了一个月。才达到。

风 2020-12-31 20:47:51

不需要一个月
一个月是莱斯特给出走完全程的时间
没有任何一个世俗目标释放需要超过两个星期
只要你持续释放
持续释放到目标实现
如果你决定实现，它还是会到来的
即使你不想要的东西，你决定实现，它也会到来
意思是任何不可能，释放之后都会变成可能
即使你现在不饿，你也可以决定去吃东西
因为你知道你能做到

目标也是一样的
目标并不是为了让你实现目标本身，而是为了拉出你的反对程序

莱斯特重视目标，是因为你要证明给自己你能做到
目标最重要的目的，是为了勾出你的厌恶感
因为这些是比较微妙的

TGZ2 2020-12-31 20:57:05

感觉越往上越微妙

因为往上走，心智思想变得少了
贪恋我能结合想要来理解，但是厌恶感我不是很理解

风 2020-12-31 20:59:04
贪恋和厌恶感
它们是成对出现
对想要的东西有贪恋,对不想要的有厌恶

终极自由 2020-12-31 20:59:36
有时候会觉得这世界特别无聊，没意

风 2020-12-31 20:59:48
厌恶世界，对吗？

时代万物互联 2020-12-31 20:59:51
不能持续释放是什么原因呢，

Vian 2020-12-31 21:00:28
@风是说我们对世界的厌恶也阻碍了我们的自由对吧

风 2020-12-31 21:00:44
厌恶和贪恋是一起出现的
当你厌恶世界，你并不是想要自由
你是觉得这个世界不够好
你想要更好的世界
如果一个月你做不到，两个月你做不到，那么你就不在六步骤上
这件事，要么简单，要么不可能
在六步骤上，你就会在一两个月内到达自由
不在六步骤上，你就不会到达自由
一小口一小口地用很多年只是在拖延
文兰 2020-12-31 21:00:53
@风请问 1、2 个月自由，需要每天释放的时间是多久呢？
风 2020-12-31 21:04:59
它不会是以拖延的方式完成的
24 小时

2020-12-31 情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体

风 2020-12-31 20:15:01
情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体，也就是星光体
直接释放想要控制和认同，你就放掉了在它之上的所有感受

嗯，直到完全释放

肉体感受是什么时候出来的呢？当业力从因果体被投入星光体，再被投入粗身（肉体）

肉体疼痛是一种警报，它是死亡的恐惧表达在身体上，当你回应它，警报即刻消失

如果你释放情绪分类，要释放千百世的时间才有可能清理掉一类

释放三大基本欲望极度高效

云飘过的声音 2020-12-31 20:19:18

请问，回应它是指释放掉这个对死亡的恐惧，对吗？

风 2020-12-31 20:19:25

充分地感受它就是回应它

但当你对它有「贪恋」和「嗔恨」时，你无法完全回应它

因此你需要释放的不是警报本身，而是你对它的「贪恋」和「嗔恨」

依然用释放法去释放想要控制、认同、安全是最快的

去注意肉体疼痛带给你的心理感受

不管它激起了你的想要控制，还是想要认同，还是想要安全，都释放掉

有的时候你会发现只要两三次，这个肉体疼痛就会立刻消失

并且不会再复发

因为它在起因层面被释放了

导致它的业力在最基础的层面被释放了

而物理和药物治疗仅仅作用在物质层面

上善若水 2020-12-31 20:23:39

@风耳鸣怎么释放

风 2020-12-31 20:23:58

一样的，你不需要释放耳鸣本身

去注意你对它的**心理感受**

最好能够觉察到想要控制、想要认同或者想要安全的层面

然后释放那导致一切的三大欲望即可

如果你去做，那极度简单且高效

2020-12-31 理智的分析和信念不能摧毁马雅幻象

Elizabeth 2020-12-31 21:02:09

一个人的喜好或者说愿望是一开始设定的，是否意味着这个小我角色要做什么都不是我们能控制的，也不要想去控制，**释放想要控制想要认同，而不要试图分析它否定它改变它压抑它。**随它自行运作？@风

风 2020-12-31 21:02:19

你可以控制
释放了想要控制你就能更好地控制

Elizabeth 2020-12-31 21:02:24

好的，你之前说的不可改变的地方是？

在 Kam 的信中说到小我来来去去，如果他已经自由，为什么还有个来来去去的头脑

角色不是被融化掉了吗

印象中你回答过说看到业力是完美的

风 2020-12-31 21:02:32

kam 来来去去

保留了肉体就是这样

看着肉体来来去去

抒心 2020-12-31 21:02:40

@风老师，今天我做目标释放，一个上午都对着这个目标释放，但每次都会出现一个不可能的念头，只是越来越不那么强烈了，请问这是卡住了吗？

风 2020-12-31 21:02:51

你每次释放都会感觉更好吗？

ZOEY 2020-12-31 23:03:13

我也有同样的情况，每次释放后感觉更好，然后释放其他，下次再释放目标时，还是会有不可能，这个持续释放，需要一直对着目标释放吗？能否中间穿插去释放当下的感受呢？@风

风 2020-12-31 21:04:10

可以

只要保证持续释放

ZOEY 2020-12-31 21:05:13

那这个不可能是会一点点减少至没有吗？@风

风 2020-12-31 21:05:26

嗯，它会完全变成可能

Elizabeth 2020-12-31 21:05:47

如果想要进步快速，是否可以要求自己不吃饭不睡觉，同时不断释放想要控制，让食欲困意自己离开？@风

风 2020-12-31 21:05:52

为什么？

这是邀请挑战吗？

Elizabeth 2020-12-31 21:06:09

吃饭很打断感觉

风 2020-12-31 21:06:20
你可以在做任何事情时释放
可以试试看

Elizabeth 2020-12-31 21:06:49

无限存在只是释放作为 Elizabeth 的感觉。一切感觉。但自始至终都是它在做

这个理解如果是对的　这极大的解放了我对所有事的理解

风 2020-12-31 21:07:14

你的理解在阐释上是对的，但理智的分析和信念不能摧毁马雅幻象

认指为月 2020-12-31 21:07:50

这个感悟很强大👍　，站在我是这个身体的角度释放很容易变成对抗，但站在无限的角度，应该怎么用问句……这个身体的感受是什么……如果我不是这个身体，那安全，控制，认同还有什么存在意义……作为无限的存在，我应该可以在一瞬间释放掉所有的欲望的……可为什么内心升起的是恐惧……

风 2020-12-31 21:07:55

不用想那么多，释放就行了

学生（海尔）：我有一个问题，你是怎样去让自己达到那个不做行为者的地方的？
莱斯特：我吗？我只是说“我不是行为者”，就是这样。
学生（海尔）：那是你，我要怎么做到呢？
莱斯特：练习。当然最好的方式就是我之前说过的，释放，当你释放了，你就不是个行为者。有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。

有时候这个回答让人很困扰，不过确实是释放就好了，不需要别的东西

2020-12-31 自动释放境界

真爱 2020-12-31 23:02:13

风师兄，你现在都是自动释放的境界了吗，都是看着感受升起，看着感受自动离去的吗

风 2020-12-31 23:02:45

很早是那样

真爱 2020-12-31 23:02:50

真厉害[强][强][强]

风 2020-12-31 23:03:01

只要习惯了释放就能这样

真爱 2020-12-31 23:03:17

比如你现在和我说话聊天打字的时候，也能一直释放吗

风 2020-12-31 23:03:18

我现在不释放了

再释放我就走了

真爱 2020-12-31 23:03:26

就是为了故意保持一点业力留在这个身体里吗

风 2020-12-31 23:03:30

嗯，hold 住一点

得努力保持住

真爱 2020-12-31 23:03:43

那也现在已经是到达完全自由了，对吗，之前你说之前「涅比卡帕」三摩地

风 2020-12-31 23:04:13

「涅比卡帕」三摩地之后有四个阶段
我现在，在第三个阶段
还把自己拴在这里

真爱 2020-12-31 21:04:19

你是故意把自己拴在这里的吗

风 2020-12-31 21:04:22

「涅比卡帕」三摩地之后，会收到内在指引，会看到协议
会依据不同的协议故意把自己栓在某处
因为达成 「涅比卡帕」三摩地后，本质上已经自由了

真爱 2020-12-31 23:04:30

不是说 「涅比卡帕」三摩地就是最高的灵性境界了吗

风 2020-12-31 23:04:34

「涅比卡帕」三摩地是最高的意识状态
后面四个阶段仅仅是保留业力的多少

风 2020-12-31 23:05:00

“为什么一位大师不直接消去他所有的业力，”我问道，“当他与神合一的时候？”
“那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己栓在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，无余三摩地（nirbikalpa samadhi），小我-意识（ego-consciousness，我执）就不复存在了。你本质上已经自由了。”

“上师，是什么，”我问道，“让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？”
他回答道，“他仍然保留有‘无欲之欲’（desireless desire）以帮助他人。”

真爱 2020-12-31 23:05:21

风师兄，那你自己一个人还有什么工作要做吗

风 2020-12-31 23:05:29

不从事工作
今年陪在母亲身边

真爱 2020-12-31 23:06:13

我朋友说你应该普渡众生

风 2020-12-31 23:06:25

我已经没有自我感了，只跟随内在指引行为

真爱 2020-12-31 23:07:50

我刚才想问你自己一个人还有什么事情要做

风 2020-12-31 23:07:53

最后的事情就是陪同母亲和父亲一阵

真爱 2020-12-31 23:07:59

为什么不普渡众生

风 2020-12-31 23:08:00

这不是这个个体的职责

会有阿瓦塔尔承担这个大众导师的形象

真爱 2020-12-31 23:08:05

你也会像莱斯特一样直接融入无限吗

风 2020-12-31 23:08:12

我会的

真爱 2020-12-31 23:08:29

为什么不像佛陀和耶稣一样，成为普渡众生的大师呢

风 2020-12-31 23:08:30

这是你现在的自我感说的

当你消除自我感之后，会看到完整的计划

不需要破坏它

真爱 020-12-31 23:08:40

是的，风师兄肯定是对的

风 220-12-31 23:08:52

阿瓦塔尔会在适当的时候下降

人们希望成为崇高的形象，但在存在中并没有高低之分

在我有自我感时，我也想成为佛陀和耶稣

真爱 2020-12-31 23:09:00

莱斯特说，这个世界到处向你叫嚣着物质是真实的，物质是真实的。只有像莱斯特风师兄这样真正实感到无限的人，才能帮助我们真正的消除自我感，所以我觉得一个带着肉身的真正的大师是非常重要的。

我向师兄鞠躬致敬[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风 2020-12-31 23:09:15

但是消除自我感之后，我知道我和佛陀和耶稣、以及一切众生都是一体的

同一个存在不需要在表象的外衣上去效仿

因此我这个个体表象不需要去成为一个佛陀或者耶稣

这些东西，如果你做到了，就能够知道

真爱 2020-12-31 23:09:27

风师兄现在已经是没有任何个人需要做的事情了，是吗？

风 2020-12-31 23:10:00

没有关于个人的事

真爱 2020-12-31 23:10:16

那就是你现在已经完全自由了，而不是你之前说的 「涅比卡帕」三摩地，对吗

风 2020-12-31 23:10:23

「涅比卡帕」三摩地之后，本质上是自由了，但还保留业力

我离完全自由还有一个阶段

真爱 2020-12-31 23:11:25

那天你发的图片，说 「涅比卡帕」三摩地后，还要清理累生累世的业力，这个说法对吗？

风 2020-12-31 23:12:50

是对的

但是那会非常快

真爱 2020-12-31 23:13:15

说 「涅比卡帕」三摩地，工作才刚刚开始

风 2020-12-31 23:13:50

是的， 「涅比卡帕」三摩地是开始

成为「预流」圣人

真爱 2020-12-31 23:14:52

那你现在是故意保持一个阶段，为了留在这个身体中，对吗

风 2020-12-31 23:15:00

每个人在达到 「涅比卡帕」三摩地之后依其不同的内在指引会拴在不同的阶段

达到 「涅比卡帕」三摩地之后，并没有出于自我感的行为

无论是拴在一个阶段，或者直接融入无限，都是基于无限存在的计划

真爱 2020-12-31 23:16:40

理论上你现在就能迈向最后一个阶段，是吗，那就彻底离开这个世界了，是吗？

风 2020-12-31 23:16:44

可以，只要不保持住最后的一点分离感

真爱 2020-12-31 23:17:03

师兄太厉害了

所谓的超能力，灵性力量，师兄现在都有，对吗

风 2020-12-31 23:17:14

力量不是一个你们应该感兴趣的方向

当你到达那里之后，这很简单

真爱 2020-12-31 23:17:50

是的，我喜欢莱斯特的教导，把自己从路径上移开

那师兄现在能完全感受到，知道我的状况吗

就如同感受你自己一样

风 2020-12-31 23:19:00

我可以知道每一个人的状况

我不会谈论这些

我不试图让自己看上去和别人不一样

真爱 2020-12-31 23:20:20

师兄过去世就修到了很高的境界了，对吗

风 2020-12-31 23:22:10

没有达到 「涅比卡帕」三摩地

都不算真正的灵性高度

因为在 「涅比卡帕」三摩地之前，都会退失

真爱 2020-12-31 23:25:05

是到了「萨比卡帕」三摩地吗

风 2020-12-31 23:25:08

过去世的最高灵性成果是「萨比卡帕」三摩地

真爱 2020-12-31 23:26:50

向师兄致敬

2020-12-31 你可以在做任何事情时释放

Elizabeth Zhang 2020-12-31 23:21:26

如果想要进步快速，是否可以要求自己不吃饭不睡觉，同时不断释放想要控制，让食欲困意自己离开？@风

风 2020-12-31 23:22:42

为什么？

这是邀请挑战吗？

Elizabeth Zhang 2020-12-31 23:23:05

吃饭很打断感觉

风 2020-12-31 23:23:46

你可以在做任何事情时释放

可以试试看

Elizabeth Zhang 2020-12-31 23:23:53

好

2020-12-31 年度总结

米妮 2020-12-31 23:55:14

来个年度总结

风 2020-12-31 23:55:19

年度总结:2020 年，完成了亿万世的人生中最重要的事

风 2020-12-31 23:55:29

[大笑]

编辑 by 欧米 2022.06.22

自由的风声

聊天记录 5

2021.01~04 2021.07.26 dasin 日

目录

2021-01-01 释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们 1
2021-01-01 别拿自己开玩笑 1
2021-01-02 允许它浮出，允许它离开。不必向外寻找 2
2021-01-02 风与天成 — 因此帮助别人其实是帮助自己 3
2021-01-02 风与天成 — 每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？ 6
2021-01-02 实践性，这个很重要 7
2021-01-02 释放最表面的 8
2021-01-02 贯彻六步骤就能达到终点 11
2021-01-02 不舒服和舒服的感受，都只是一种感受 12
2021-01-02 风与天成 — 每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？ 13
2021-01-02 莱斯特在大师里面也是特殊的 13
2021-01-02 风与天成 — 不是真正想要的目标你没有动力，目标的一个作用是给你动力释放 14
2021-01-02 风释放的经历 15
2021-01-02 贯彻六步骤 16
2021-01-02 当你察觉不到时，去看看自己的想要搞清楚 16
2021-01-02 想要自由，自由定在三个月以内 17
2021-01-03 在自动释放的状态中，一点不费力 17
2021-01-03 突破二人组 18
2021-01-03 识别出来它就释放了 21
2021-01-03 风与 Roller 聊天记录 22
2021-01-03 越抛开理解简单练习，越容易学会 23
2021-01-04 「涅比卡帕」三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成 25
2021-01-04 没有办法越过那个表面的感受去释放底下的 26
2021-01-04 释放欲望的重点在于识别了就放走了 26
2021-01-04 压抑得够深，感受积累得够多 27
2021-01-04 独自入林 27
2021-01-04 只学习莱斯特，不要树立权威和偶像，不需要与人争辩 28
2021-01-04 好好看六步骤 28
2021-01-04 死亡的恐惧表达在身体上，就会是痛苦 29
2021-01-05 想要驱动表面的感受 29
2021-01-05 释放了感受，你就不会有被强迫驱动的思想 30
2021-01-05 音乐的意义何在？ 34
2020-01-05 风阐述六步骤 38

2021-01-05 观剧释放可行吗？ 39
2021-01-07 如果你被打扰，只能说明你想要被打扰 39
2021-01-09 完全释放 — 感觉到完全拥有了，心智不会再围绕着它 40
2021-01-09-20 只要你不在释放，就是在压抑 40
2021-01-10 去做到吧 41
2021-01-11 保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握 42
2021-01-11 不要摸索，直接用流程，一遍没感觉，就进行第二遍 43
2021-01-11 研究生的方式是只释放当下堵在那儿的感受 44
2021-01-11 不建议人们去把自己的经验总结成方法 48
2021-01-11 走完全程唯一需要的是六步骤 52
2021-01-11 释放法在感受层面起作用 56
2021-01-12 练习释放法不需要额外的操作 62
2020-01-13 释放法适合每一个人，简单地练习，然后你就会了 63
2021-01-17 风与天成 — 当你处在 cap 时，说明你还有与之对应的负面情绪在极深处.... 64
2021-02-03 打麻将时释放 68
2021-02-03 完全释放掉心智之前，会对无限存在有一个预览 69
2021-02-04 第六步不止有愉悦，我想表达的是还有更轻松、脱离限制 70
2021-02-22 释放好当下这一次，不需要任何逼迫 71
2020-02-28 看到好的方法，第一反应是教学、分享、开发课程的，都是无用功.......... 73
2021-03-11 克里亚南达尊者，自由了吗？ 73
2021-03-11 “风”已经是一位吉万穆克塔 74
2021-03-11 风与天成 — 你之所以不去释放，是你害怕失去你的感受，你害怕会死，而实际上不会 75
2021-03-11 当你逃避向内看时，你会去整活 76
2021-03-11 风与天成 — 你不释放那个倾向，你还会再去分享的 78
2021-03-11 假大师通过伪装来盈利，需要遮蔽自己的觉知 78
2021-03-11 风与天成 — 打嗝，只是体感而已，它是结果 82
2021-03-11 风与天成 — 自由后会失去家人吗？ 83
2021-03-12 卡的话就释放想要控制，不要努力去解决卡 84
2021-03-13 风与天成 — 关于莱斯特 85
2021-03-13 风与天成 — 大师没有男女 88
2021-03-14 风与天成 — 觉醒必须要有一个主动的决定 89
2021-03-14 风与天成 — 业力是如何运作的？ 91
2021-03-14 风与天成 — “风”闭关是怎么回事的？ 94
2021-03-15 风与天成 — 只要你想要自由，就没有任何东西能够阻碍你 97
2021-03-15 风与天成 — 「一切都是意识」 100

2021-03-15 整活 102
2021-03-16 只要持续释放，不用一直盯着目标，只是去贯彻六步骤 102
2021-03-16 风与天成 — 当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在 102
2021-03-17 隐居的意思是不作为大师被人所知 107
2021-06-30 不知道释放法，在事上成功了 109
2021-03-17 一个人如果去伪装大师，在内在需要发生什么样的事呢？ 110
2021-04-21 重点要注意一个“想要搞清楚”和“想要做点什么” 110
2021-07-26 dasin 日回归 111
2021-07-26 14:53:44 建议全部重学 111
2021-07-26 持续释放 111
2021-07-26 天成也要重学 92 版释放法 112
2021-07-26 用释放来消除目标的执着 113
2021-07-26 所有知识都是限制，所有知识都是要被释放的 116
2021-07-26 释放是唯一一个不可能让别人拿着鞭子逼你做的事情 116
2021-07-26 琴弦过紧的时候，你就需要调松。琴弦过松的时候，你就需要调紧 117
2021-07-26 情绪，是定位你自己的方式；欲望，是你的意图 118
2021-07-26 释放并不是有一个天神在你旁边计数 121
2021-07-26 生存程序的问题 122
2021-07-26 所有身体上的体验，都不是释放本身 122
2021-07-26 关于目标，你需要释放到它完全是你的 122
2021-07-26 达到 cap 的时候，更有能力面对死亡的恐惧 123
2021-07-26 释放疾病的关键是什么呢？ 123
2021-07-26 自由并不是创造了什么，只是结束幻觉而已 125
2021-07-26 莱斯特在支持所有运用释放法的人 125
2021-07-26 当你释放掉心智，你会如同那个比喻，一下看到“梳子的背部” 126
2021-07-26 讯息是不重要的，重要的是 path，是道路 127
2021-07-26 持续释放是必须的，那是六步骤中的一步 128
2021-07-26 当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的 129
2021-07-26 流程:让感受出来，把它归为想要控制或想要认同，让它出去 129
2021-07-26 问句是工具 130
2021-07-26 只有在 dasin 日会回来一次 131
2021-07-26 根据你内在的感受来 133
2021-07-26 真正的死亡的恐惧的感受总是没有准备时突然浮出 133
2021-07-26 当你直接感受到欲望的时候，你不需要回去感受情绪 133
2021-07-26 随着你内在的感受进行 134
2021-07-26 wants 也是 feelings 134

2021-07-26 你唯一的上师是你自己 135
问答 136

2021-01-01 释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们

晓丽 ♉ 2021-01-01 07:07:32

“我们非常小心地让它浮现出来，并放开控制，释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们。”

永恩 2021-01-01 07:07:42

你这是在哪篇看到的

晓丽 ♉ 2021-01-01 07:07:50

About Releasing 关于释放（1）——莱斯特早期和学生创立释放法时的音频

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=0101IyxdQdaZrxJHNT0SQjBX&sharer_sharetime=1609456373574&sharer_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd

这篇

“风”引入原始释放法始末:终于开启了持续释放到自由之路

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=513206482&idx=1&sn=7ac2291ac9ac3eb58377245026669d9a&chksm=0c291ee13b5e97f741fcaa940046e71cf43628218b30a3de6c70ad04498a350445278fd2673f&mpshare=1&scene=1&srcid=1215Jodq9VcKwW8ePyDbzmAM&sharer_sharetime=1609084044633&sharer_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd

原始释放法课程

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=513206462&idx=1&sn=82f1534c0460a850fef2897adbfce590&chksm=0c291e8d3b5e979b601b1841dfcb1dca54652cb940fa21e0662d46c1a24073e685c07a34bedd&mpshare=1&scene=1&srcid=12295LpdVQ79gLPF3qNecca4&sharer_sharetime=1609193411604&sharer_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd

晓丽 ♉ 2021-01-01 07:10:24

没有感觉，卡住的，看完这两吧
我一开始是花了两天时间才重头到尾看完
哦，我直接看的文字
视频就点开一两个，主要看释放过程怎么实际操作的
以及专注于胸腹之间浮出的感受，特意看了视频中胸腹之间到底在哪里

2021-01-01 别拿自己开玩笑

风 2021-01-01 11:30:12

如果你确认了方法可行，就别拿自己开玩笑

2021-01-02 允许它浮出，允许它离开。不必向外寻找

晓丽 2021-01-02 00:25:21

进入了释放像呼吸一样自然的状态里

【觉】空【明】 2021-01-02 00:25:36

真的，六步第一部就开始往外打饱嗝了

好像是他们自己一起要赶紧出来一样

感觉轻松多了

晓丽 2021-01-02 00:31:14

而这仅仅花了一个礼拜的时间

COCO 2021-01-02 00:31:52

@晓丽 你吗？已经进入了？

晓丽 2021-01-02 00:32:00

没有，处在自动释放的过程中

【觉】空【明】 2021-01-02 00:33:16

自动释放是什么感觉@晓丽

晓丽 2021-01-02 00:34:19

很难说明这种状态

你们问我问题，我都是在自动回应

【觉】空【明】 2021-01-02 00:36:21

我是第一次感觉释放好多的无用能量

晓丽 2021-01-02 00:36:29

没有思考

【觉】空【明】 2021-01-02 00:36:35

你这是，知行合一啊

晓丽 2021-01-02 00:37:42

加油，你也能做到

【觉】空【明】 2021-01-02 00:37:50

谢谢你@晓丽

从现在开始加油

欢乐颂 2021-01-02 00:39:01

晚上睡觉前躺在床上也在释放，可以吗？

晓丽

经常睡不着

【觉】空【明】 2021-01-02 00:43:15

我刚才在问心时，我问是什么阻碍我和你的

交流，他告诉我是恐惧，无奈，绝望，

所以，我一释放一下都处理了，感觉好像饿了一样舒服多了

晓丽 2021-01-02 04:52:10

可以，我是这样，一开始坐着释放，身体觉得累了，就靠着，靠着也不舒服了，就躺着

第一次触碰对死亡的恐惧，就是躺着释放。

有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

—Lester

当你决定想要自由超过想要其他任何事情时，你可以在数月内完成。你甚至都不必去知晓如何做到的，你就已经到达了。不再有情绪(no feelings)，心智变得安静，仅此而已。

—Lester

晓丽 2021-01-02 05:42:20

你无法快速摆脱困境的原因是你释放是为了让自己感觉好点罢了。这会导致你在目标达成后停止，而如果你要为了自由释放，就不会停止。你会珍惜你获得一切自由的机会。每一次下跌对你来说都是一个绝佳的机会。每次跌落（down)都是释放和上升的绝佳机会。

—Lester

晓丽 2021-01-02 05:43:44

在那部放映的电影中，好与坏是完全一样的。这是一个投影！这就是你必须了解的事情。黑色或白色，好或坏，热或冷有什么区别？

—Lester

晓丽 2021-01-02 05:50:10

当你处于情绪表中的万念俱灰，允许自己有情绪表中所有的感受，它们没有好或坏，对或错。你才能对这些情绪进行释放，允许它浮出，允许它离开。不必向外寻找，你需要的都会给到你

2021-01-02 风与天成 — 因此帮助别人其实是帮助自己

风 2021-01-02 07:17:46

天成 07:17:49

天成 2021-01-02 07:18:00

你会直接融入无限

风 2021-01-02 08:21:43

我今生会融入无限

天成 2021-01-02 08:42:59

按照尤迦南达的说法
帮助 6 个人到达吉万穆克塔
才能成为一位悉达

风 2021-01-02 08:43:56

过去世已经完成啦

天成 2021-01-02 08:44:03

(o)哇哦
过去世你就已经是吉万穆克塔啦?

风 2021-01-02 08:44:39

不是
天成 2021-01-02 08:45:03
过去世你没有自由
风 2021-01-02 08:45:04
我帮助过别人解脱
天成 2021-01-02 08:45:14
如何可以帮助别人自由？
风 2021-01-02 08:45:28
没有一个人自由是依靠别人的帮助
因此帮助别人其实是帮助自己
天成 2021-01-02 08:45:57
嗯
风 2021-01-02 08:46:08
比如供养佛陀那一碗粥的女子
天成 2021-01-02 08:46:22
那女子后来怎样呢？
风 2021-01-02 08:46:29
也解脱了
比如聊天小组里的那位翻译终极自由之路的老兄
他已经达成了一个
那就是我
天成 2021-01-02 08:47:18
哦这样
也就是说及时我没有自由
但若是我提供正确的信息帮助的其他人自由
这样的话，也算是我的奉献
风 2021-01-02 08:48:16
嗯，算你助人
天成 2021-01-02 08:48:26
嗯
风 2021-01-02 08:48:32
你在对方解脱的道路上有所指引
天成 2021-01-02 08:49:03
所以帮助别人总是对的？
风 2021-01-02 08:49:25
不一定
天成 2021-01-02 08:49:42
是要看是不是出于自我吗？
风 2021-01-02 08:49:42
你必须先自己达到，要不然你没有分辨的智慧
你不知道自己是不是在帮助别人
天成 2021-01-02 08:51:11

嗯

你会在进入三摩地后直接融入无限吗？

风 2021-01-02 08:52:46

不会

我会在今生融入无限

天成 2021-01-02 08:52:57

嗯

我知道了

赞叹顶礼

2021-01-02 风与天成 — 每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？

天成 2021-01-02 09:04:43

我有可能在两个月内达成自由吗？

风 2021-01-02 09:05:15

哈哈

你有答案吗？

天成 2021-01-02 09:05:20

现在卡得死死的

当然可以。

我是来你这里寻找信心

风 2021-01-02 11:14:18

[群聊的聊天记录]

【

风：重视目标

风：理论上，你可以直接以自由为目标

风：不过我知道大部分说自己想要自由的人都是在压抑对世界的渴望。。。

】

风 2021-01-02 11:14:32

这一段讨论，可能对你有帮助

天成 2021-01-02 11:16:27

确实有帮助，谢谢。

风 2021-01-02 11:21:44

[群聊的聊天记录]

【

Roller:我现在坚持仅仅通过释放得到想要的一切这个心法

Roller:提升自己的内力

Roller:嗯是嗯。。。

】

风 2021-01-02 11:22:11

每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？

天成 2021-01-02 11:22:21

是

所以我感到挺挫败的

我要用第四个教导

风 2021-01-02 11:24:29

因为你还是想要世界的很多东西

所以让每一件都通过释放来获得吧

天成 2021-01-02 11:25:04

是的

OK

2021-01-02 实践性，这个很重要

风 2021-01-02 11:00:42

重视目标

理论上，你可以直接以自由为目标

不过我知道大部分说自己想要自由的人都是在压抑对世界的渴望

莱斯特为什么最喜欢第四个指导，因为那个对人们最有意义

最具有实践性

伯利恒之星 2021-01-02 11:03:07

你是直接以自由为目标的吧

风 2021-01-02 11:04:06

我是，但是我也用了那个教导

我把自己想要的东西都写下来了

伯利恒之星 2021-01-02 11:04:34

我也结合着用

风 2021-01-02 11:05:19

前面几个指导，经常会失去实践性，成为单纯的理论

Roller 2021-01-02 11:05:33

我还是先得到我想要的一切吧

伯利恒之星 2021-01-02 11:05:48

成为成功者还是有必要的

Roller 2021-01-02 11:06:07

前面几个指导我也在用

风 2021-01-02 11:06:18

目前我看到的，声称自己想要自由超过想要世界的，都成了单纯的理论

Roller 2021-01-02 11:06:27

从内在获得所有快乐，直面死亡恐惧的

我都在用

风 2021-01-02 11:11:52

所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，

第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1.

课程 2 是:你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。

你有多成功？多数

时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。

风 2021-01-02 11:12:09

实践性，这个很重要

为什么莱斯特说第四个最具有实践性，因为前面的你经常用不起来

Roller 2021-01-02 11:13:06

我第一个用了段时间

给我的推动没有第四个好

但是第一个已经令我成长飞速了

2021-01-02 释放最表面的

Elizabeth Zhang 2021-01-02 09:41:12

想要控制和想要认同到底是不是感受？

风 2021-01-02 09:41:32

都是感受

释放法里面用的感受这个词指的是情感的感受（feeling)。

情绪表下的各类描述，是**个体感受**（individual feelings)

它们被归类为九种情绪分类(emotion categories),仅仅指冷漠、悲苦、恐惧、愤怒……等九种情绪状态

以及两种基本感受（basic feeling)，即想要控制和想要认同，释放了这两种感受，就会释放掉在它之上的所有情绪

以及最基础的感受，死亡的恐惧（the fear of dying)，即想要生存（wanting of survival）

About Releasing 关于释放（1）——莱斯特早期和学生创立释放法时的音频

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2

8

c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=0102wQs8lsTo2mZ6vriPRgi0&sharer_sharetime=1609551753191&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd

今天的问题是那些累积、那些潜意识的程序太沉重、太极致，我们只是被淹没在里面。我们需要一个非常有效率的方法去消除这些。

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion)的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

莱斯特称之为基本感受（basic feeling）

第一个被压抑着的感受是 the feeling of the fear of dying

死亡的恐惧的感受

死亡的恐惧也仅仅只是一种感受

你要持续地提醒他们这只是一股感受。对死亡的恐惧仅仅是一股感受。**感受并不会咬你、不会对你开枪、不会击中你的头。**它只是一股和其他感受一样的感受，但是**这个逃避它的倾向非常强烈、惯性很大，所以现在你要努力去让它浮现、让它离开。**

表面的个体感受，基本的感受（九大情绪），更基本的感受（想要控制和认同），No.1 程序（死亡的恐惧）

再之后，还会涌现出分离感，但不需要刻意提及

当你完全释放掉死亡的恐惧时，就不会再保持住分离感

天成 2021-01-02 09:44:13

然后呢？

Elizabeth Zhang 2021-01-02 09:44:28

可以不断的问自己此刻是想要认同还是想要控制，来勾起里面的感觉释放吗？

风 2021-01-02 09:44:36

然后你就可以放入任何感受

不会被感受运作

最好的方式是释放最表面的，release the stuckness only

feeling 2021-01-02 09:44:49

@风感受不到自己的感受就是卡了，只需要去释放想要改这个卡，对这样吗

风 2021-01-02 09:44:57

是的

看到模糊不清的感受，释放想要改变模糊不清

六步骤里面有一切的答案

微暖 2021-01-02 09:45:00

只是释放自己当下看到的，不要去寻找是吗，风老师？去寻找就是在控制了吗？

风 2021-01-02 09:45:09

不需要寻找

莱斯特对释放法的一些说明

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690257&idx=1&sn=f67cd3b68420169eb5227aeadf07b6f8&chksm=8c291f62bb5e9674f0a66f9cd872dc31661a9f3744cdb0a328b7c5ef9b869d9e091c6ed57094&mpshare=1&scene=1&srcid=0102bRz33svyX7104vPd5gYr&sharer_sharetime=1609552548140&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd

“你不需要在感受到（你的感受)之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”

追寻这个词，我翻译的是追寻，英文是 seek
也可以翻译成寻找
你全天候逃避的就是感受
不需要去寻找

微暖 2021-01-02 09:45:15

风老师，@风 我是不是应该像忽略念头一样，忽略这个喉咙的用力

风 2021-01-02 09:45:26

放轻松
在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点
不贯彻六步骤就达不到终点
做，或者不做
就像莱斯特最后对 Ralph 说的那样
你要么做，要么不做
我希望你去做
简单，或者不可能

清心 2021-01-02 09:45:50

@风老师经常感受不到情绪背后得欲望怎么办？

风 2021-01-02 09:45:58

你想要去找到欲望
发现这是个想要控制
你就感受到了

微暖 2021-01-02 09:46:07

完全忽略念头，也能觉察出当下的感受，是来自哪种欲望吗？风老师@风

风 2021-01-02 09:46:10

可以的

清 2021-01-02 09:46:18

我之前也喜欢用头脑分析是想要控制还是想要被认同　　哈哈哈　　被纠正了

风 2021-01-02 09:46:26

想要用头脑分析，这是个想要搞清楚（想要控制）
释放掉这个，会让你快速、简单、明确地辨识到涌现出来的感受是什么欲望

微暖 2021-01-02 09:46:34

一个常年处于万念俱灰状态的人，也能马上上手六步骤吗？是不是要释放到能

量比较高的层面，才有那么强的执行力啊
风 2021-01-02 09:46:13
决定
一个决定就可以
在 2021-01-02 09:46:25
@风 我只要负责释放表面的，不用去触碰过往的感受，当我持续释放到一定程度，稳定的达到了无畏或接纳层级时，之前的那些痛不欲生的感受们就已经不存在了，但我得走完全程，否则就会被哪些感受反扑，对吧？
风 2021-01-02 09:46:39
不是
在 2021-01-02 09:46:44
那应该怎样理解？
风 2021-01-02 09:46:49
当你释放到高处，你可以 dig down，那些过往的被压抑的感受会浮现出来
释放到高处，利用这个高处来走得更深
每一个被压抑的感受都必须浮出，然后你才能释放它们
在 2021-01-02 09:46:58
我还以为我可以躲过他们
风 2021-01-02 09:47:05
逃避它们会让它们一直待在潜意识运作你
最底层的感受是你的死亡的恐惧
释放了足够多的想要控制和认同，你就可以直接面对它

2021-01-02 贯彻六步骤就能达到终点

风 2021-01-02 10:12:52
在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点
不贯彻六步骤就达不到终点
做，或者不做
就像莱斯特最后对 Ralph 说的那样
你要么做，要么不做
我希望你去做
简单，或者不可能
微暖 2021-01-02 10:13:05
一个常年处于万念俱灰状态的人，也能马上上手六步骤吗？是不是要释放到能量比较高的层面，才有那么强的执行力啊
风 2021-01-02 10:13:12
决定
一个决定就可以

2021-01-02 不舒服和舒服的感受，都只是一种感受

伊米兰格门窗一蔡维义 2021-01-02 20:30:13

打扰你了，现在想把信息撤回没办法了🙏

晓丽 ♉ 2021-01-02 20:30:29

你没有打扰我
去发现这只是一种让你觉得不舒服的感受
你在压制这不舒服的感受，逃避它
仅仅只是一股感受
这些感受，有的会让你不舒服，也有会让你愉快感受
不舒服和舒服的感受，都只是一种感受
释放它们
“风”帮助我把压制得很深更加基本的感受引出来了
这些感受太沉重，累积的很久，太极致了
逃避这些沉重的基本感受的惯性非常强
我决定去直面他们，释放他们
“风”说一口气走完

前天我就想要直接走完，积压一段时间的工作还没有做，但是没有走完，昨天打算工作去的

昨天那个时候正要穿袜子，去工作的
正好那个时机，“风”表达出来的，**把我那些压制很深、很深的感受，引出来**
我决定一口气走完，就放下一切去释放了
每时每刻在一心一意的释放，没有做其它
才没回信息
之前处在自动释放的状态中，当这些累积的，潜意识的更沉重，极致的程序出来
我无法保持自动释放，它们太沉重了

一开始都是这样，浮出后，允许离开时卡住了
每次允许离开都卡住，走一步卡一下，走一步卡一下
按“风”说的走，**这只是一种跟其它感受一样的感受**
持续提醒它们仅仅只是一股感受
慢慢就能保持骑车的状态，让它们自动释放
当这些基本的感受释放足够多的时候
在它们下面的感受推出，对死亡的恐惧的感受

这些感受出来，让我很无力，都无法顺畅的行走
出来来烧热水喝时，才拿起手机回复你

2021-01-02 风与天成 — 每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？

风 2021-01-02 11:14:18
[群聊的聊天记录]
【
风：重视目标
风：理论上，你可以直接以自由为目标
风：不过我知道大部分说自己想要自由的人都是在压抑对世界的渴望。。。
】
风 2021-01-02 11:14:32
这一段讨论，可能对你有帮助
天成 2021-01-02 11:16:27
确实有帮助，谢谢。
风 2021-01-02 11:21:44
[群聊的聊天记录]
【
Roller:我现在坚持仅仅通过释放得到想要的一切这个心法
Roller:提升自己的内力
Roller:嗯是嗯。。。
】
风 2021-01-02 11:22:11
每次你对自己说决定自由时，你还是停下来了，是吗？
天成 2021-01-02 11:22:21
是
所以我感到挺挫败的
我要用第四个教导
风 2021-01-02 11:24:29
因为你还是想要世界的很多东西
所以让每一件都通过释放来获得吧
天成 2021-01-02 11:25:07
OK

2021-01-02 莱斯特在大师里面也是特殊的

Roller 2021-01-02 11:14:23
我现在坚持仅仅通过释放得到想要的一切这个心法
提升自己的内力
嗯是嗯
有一百个写一百个
全通过释放得到

这是个非常不错的指引

伯利恒之星 2021-01-02 11:18:05

没有其他老师这样教

Roller 2021-01-02 11:18:13

莱斯特老师最最喜欢的一个

伯利恒之星 2021-01-02 11:18:17

莱斯特第一个

Roller 2021-01-02 11:18:23

如果你爱莱斯特，就好好遵循

我之前也不听话

伯利恒之星 2021-01-02 11:18:38

市面上也没人会这么教

都不敢

风 2021-01-02 11:20:13

而且，莱斯特在大师里面也是特殊的

其他大众型导师兼顾众人的接受程度

因此也没有这样教

伯利恒之星 2021-01-02 11:20:39

莱斯特是诱饵

Roller 2021-01-02 11:20:53

我爱莱斯特

哈哈

是

2021-01-02 风与天成 — 不是真正想要的目标你没有动力，目标的一个作用是给你动力释放

风 2021-01-02 11:38:52

要敢想

天成 2021-01-02 11:39:07

成为亿万富翁也可以吗？

风 2021-01-02 11:39:13

当然

roller 前两天也觉得自己不想要目标

直到我和他说了一个

去世界第一的伊斯曼音乐学院找一个金发 MM 体验他最喜欢的浪漫生活

他立即就高潮了

所以要敢想

很多人之所以觉得自己不想要世界，只是因为不敢想，压抑了而已

觉得不可能，所以不想要世界

这不是真正的想要自由

天成 2021-01-02 11:41:31

我是发现了

我是压抑了

觉得不可能

也不敢去做

风 2021-01-02 11:42:56

dare think big

莱斯特说的

要敢于想大的

天成 2021-01-02 11:43:27

但目前连一个很小的目标都没有实现过

这个情况可以直接想大的吗

风 2021-01-02 11:43:53

不是真正想要的目标你没有动力

目标的一个作用是给你动力释放

roller 找到这个让自己兴奋的目标之后，释放加速了

天成 2021-01-02 11:44:29

所以关键是要设立自己真正想要的

2021-01-02 风释放的经历

风 2021-01-02 22:13:00

彻底完成第一步的话，需要持续释放

六步骤都要注意

但如果你的意愿力量（will power）足够强大的话，也能仅凭渴望一瞬间达成第一步

Susan Lee 2021-01-02 22:13:19

晓丽的突破非常大，她应该愿力很大，很快就可以自由了吧

风 2021-01-02 22:13:38

每个人都可以自由，只要你去做

如果你一开始走得很快，但中途停下来了，那你就无法自由

Susan Lee 2021-01-02 22:13:54

嗯嗯，她给我一个很大鼓舞，释放法可以如此搞笑

风 2021-01-02 22:14:05

贯彻六步骤直到终点

贯彻是必须的

Susan Lee 2021-01-02 22:13:16

高效

风 2021-01-02 22:13:40

我两年前曾经持续释放过一次，一个星期

当时，心智内的 agflap 清空得差不多了

接着处在一个非常舒适的状态
身边的世界也展现前所未有的和谐
接着，整整**半年**一次释放也没有做
接着那些 agflap 就回来了
我甚至忘记了怎么释放情绪和欲望
持续地卡住
所以才进群交流
后来我发现群里的人似乎不知道莱斯特后期音频和原始版本的释放法的存在
于是就翻译了 the way 和 92 课程的两篇
在翻译的过程中，我自己也温习了一遍
记起了其中的要点
于是我又开始持续释放，待着上次的教训，就一次往前走了
在你到终点前，一定不要停下来
因为一旦你不在前进，就在后退

张芾 2021-01-02 22:15:21

确实，很早就接触了莱斯特，但后期视频，the way 系列根本不知道，还一度以为只有《终极自由之路》和《终极真理》等几个早期资料

2021-01-02 贯彻六步骤

茜 2021-01-02 22:37:15

不是有 120 种方法都可以到自由？哪种方法其实是更加大众的？

风 2021-01-02 22:37:21

112 种，只有适应时代的问题
目前这个时代，只推荐释放法
如果你去看 workbook，会发现莱斯特说过一句话
“你会发现这个方法是当今世上唯一简单易行的方法”
Kam 自由后告诉你“这是世上可能有的最高的方法”
他们没有和你开玩笑
大师永远不会愚弄你

Susan Lee 2021-01-02 22:38:36

真的简单，不需要上师的一大堆解说，解释名词，就贯彻六步骤

兰若 2021-01-02 22:38:50

@风阿瓦塔尔现在什么情况？他会用什么语言教学？

风 2021-01-02 22:39:07

「阿瓦塔尔」是梵语，它特指达到完美的存在之后再降下来的大师
譬如耶稣，就是一位「阿瓦塔尔」
关于这些知识，去读莱斯特推荐的《一个瑜伽行者的自传》就能明白

2021-01-02 当你察觉不到时，去看看自己的想要搞清楚

风 2021-01-02 22:57:02

你感觉是想要控制还是想要认同?

婧 2021-01-02 22:57:21

感觉不出来啊

不知道是啥

风 2021-01-02 22:57:56

当你察觉不到时，不要去思考，去看看自己的想要搞清楚，那是个想要控制

2021-01-02 想要自由，自由定在三个月以内

风 2021-01-02 23:23:51

自由定在三个月以内

如果你真的想要的话

叶闵珍 Jamie 2021-01-02 23:23:59

好的

2021-01-03 在自动释放的状态中，一点不费力

光明 2021-01-03 04:52:05

有时候有很大的愉悦感，有时候胸腹部更加轻松，没有那么大的愉悦涌出来

第六步我不知道做对了没

但能知道感受从胸腹部出来了

晓丽 ♉ 2021-01-03 04:52:16

是的，是在释放

继续前进

我处在骑车的状态时，是感受到身体一大片、一大片松开，消融，炸裂，有时身体自己排气

当释放过程不断熟练，你只要放下一部分头脑，就能保持在骑车的感受中

光明 2021-01-03 04:52:27

嗯，不停下

晓丽 ♉2021-01-03 04:52:30

当骑车的状态越来越深入，释放更多，你放下更多的头脑，就能进入自动释放状态

在自动释放的状态中，不必去保持骑车状态，一点不费力，看着全身都在化开，炸裂，排气，释放时三个身都在清理吧

光明 2021-01-03 04:52:33

厉害了，我才刚学会骑

晓丽 ♉ 2021-01-03 04:52:40

有一天，左手臂一直在疼，越释放越清理

加油

光明 2021-01-03 04:52:43

之前一直卡住
嗯

晓丽 ♉ 2021-01-03 04:52:50
有了方法，没必要再受苦
贯彻六步骤

光明 2021-01-03 04:52:57
不到终点不停下[拳头]

晓丽 ♉ 2021-01-03 04:52:59
[拳头]

2021-01-03 突破二人组

倚天 2021-01-03 09:31:42
“想要”在最表层，这是我今早的伟大发现

我是无限 2021-01-03 09:48:03
这是一个突破，有了这个突破，你可以越来越觉察到想要，然后就可以尝试去释放@倚天

风 2021-01-03 09:53:26
突破二人组

倚天 2021-01-03 09:55:09
好不容易有一点突破，被你们好一通羞辱

风 2021-01-03 09:56:43
不用突破啊
直接用
你看，每次突破，你都要用心智总结一下吧
总结出来都是概念性的东西吧
只不过用语言转化了一个概念，就想获得体验？

倚天 2021-01-03 10:04:36
弄不好我今天干午就突破了

风 2021-01-03 10:05:04
你下一秒钟就可以突破
别拖
不是头脑理解了一个东西叫突破
是能够体验释放了叫突破
能够持续体验释放更是一个突破
头脑理解了什么，那是假突破
这里面有一个误区
我来说一下
往往人们用方法，没有达到预期的效果，就开始寻找解决之道
就像开车开不好时会去想，是不是有什么别的诀窍
行为上就是问这个，问那个，逮到一个释放好的就问
听到一个观点，试了试感觉有用，接着恍然大悟

这个方向是不对的
因为，比如你现在过于紧张，别人要你放松
你一放松，发现能释放了
于是就把放松定义为诀窍
接着又卡住了，别人叫你允许，一允许，发现成功了
于是把允许定义为诀窍
心里面积累的“诀窍”越来越多
释放也就越来越艰难
因为你时时刻刻去注意那些
真正的诀窍，是保持简单
回到最简单的释放流程中
问那些释放好的人是没有用的，因为他们并不能总结自己成功释放的原因

风 **2021-01-03 10:10:21**

很多人虽然能释放，但总结的经验是头脑的想象，是错的
就像你问马云为什么能挣钱一样，其实他自己也不清楚
其实很简单，如果释放有那些诀窍和原理，为什么莱斯特不和你们讲呢
释放法的体验是，你越释放，要注意的东西越来越少，越来越简单
就像骑自行车一样，学会了之后你上去骑就行了
不用考虑怎么骑
不用考虑先跨左脚还是右脚
这是通过大量释放来达到
不是通过一种理智上的理解

“当我试着把一个体验解释给你们，就像尝试去告诉你们如何驾驶飞机，甚至开一辆车。我说仅仅是把钥匙插进去，换到驾驶挡，踩油门，然后你就出发了。当你想往右边开你就把方向盘转到右边，往左边开就转到左边，你们能学会开车吗？你知道了开车需要知道的所有的事情，你能开车吗？不，你需要体验。在开飞机上就更是如此了，我告诉你们怎么开飞机，你飞上去，快速地降下来。体验，是把你投到自行车上。我可以告诉你的头脑怎样骑自行车，但你不会知道如何去做，直到你体验到它。当你体验到它时，你无法从理智上转移一个经验给另一个人，他们必须自己来体验。所以这是体验和智性理解的明显区别。智性理解不会给你体验的能力，它会带你朝向体验的方向，但是它不会给你一个体验。因为体验不在头脑中，思考不是体验。”

一莱斯特

风 **2021-01-03 10:33:03**

像学习骑自行车一样，直接去操作，摔几次就学会了

风 **2021-01-03 10:34:41**

“但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放心智的驱动。不要试图发展你的

心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。”

不要发展它
当你对释放法的“智性理解”越来越多，你就知道道路错了
释放得越好，越没有智性理解
你知道那是感受，你知道可以释放
你知道释放是什么
你知道释放之后心智安静
那些体验你都有

风 **2021-01-03 10:39:24**

莱斯特:是的，你释放你对世界的贪爱和嗔恨，一小口、一小口。但你需要来一大口，而不是这样一小口、一小口。所以你运用你正在做的事去释放。要明白，你唯一需要的努力就是去摆脱你的努力。这就是你就在世界中做的，你运用你的努力去摆脱你的努力，但是在你的存在中不需要何努力，事物会立即物质化和反物质化。然而，你尝试用头脑去搞明白。你做不到的，因为你的头脑、你的智力是障碍，是限制性概念的累积。所以你无法在你的头脑中搞明白，你可以成为你的存在，你现在就是你的存在了。你并不必须要成为一个限制性的车架子，而这是你在工作和日常中要释放的。你释放所有的贪爱和嗔恨，摆脱所有和你关联的情绪。

我回答了你的问题吗？
学生:是的，我想我没有试着去搞清楚它，但是我能明白我不能做到。你回答了我的问题。
莱斯特:你无法搞清楚。

风 **2021-01-03 10:39:56**

注意:你无法搞清楚
正确的努力还是要有的
其实保持简单地去做还是很重要的
我来说一下我当时也有过的惯性
以前当我体验到释放时，下意识会去总结，千万别总结
一个心智的总结会让你走偏很久
释放得很好，你就继续释放
一悟你就歪
以前一个人和我说的话:一有所悟，便走歪路
这句话对我后来释放帮助很深
记录收获，不要记录心智对方法的理解
方法那一页只需要放上六步骤
因为那些理解真的都是限制性的
我持续释放达到三摩地之后，再看以前的奇葩理解，觉得自己很蠢
再加上教学释放法的人会引入更多概念
我很早就发现交流帮助不到我
交流就是大家说自己的问题，然后互相认同各自的限制性观念

所以大部分交流是无益的
修行人之间的交流，就是彼此发自己的心智理解，互相误导
把方法发过去就行了，把大师的教导直接发过去就行了
以前我有一个南传的群组比较好
内观群
平时大家安安静静
没事发一段经文
不加自己的注解
后来进来的人多了，开始讨论经验了，群就没用了
心智加工过后的经验帮助不到人，只会误导人

米妮 2021-01-03 11:30:05
能直接感受到“想要”的时候，需要去觉察地下的情绪？@Roller

风 2021-01-03 11:30:15
不用
直接感受想要

米妮 2021-01-03 11:32:14
每次听你们说几秒或者一秒释放一次。那个时候不需要问句吧，就是让感受自己出去

风 2021-01-03 11:32:27
识别出来就走了
一瞬间就被放走了

米妮 2021-01-03 11:32:45
但是这么短的时间能感受到愉悦感上升吗

风 2021-01-03 11:32:59
当然
一释放就立即心智安静很多
愉悦感就出来了

2021-01-03 识别出来它就释放了

文兰 2021-01-03 11:45:12
@风一秒释放一次时，或者是自动释放时，是不是只要是感受就自动释放了，不会去区分是认同还是控制了

风 2021-01-03 11:45:26
识别出来它就释放了
有时候它发生得很快，你的心智还来不及理解
持续释放时，感受如同波浪式地涌出
你只是看着它排出去

Elizabeth Zhang 2021-01-03 11:45:34
没体会到持续，总是需要先感受胸腹或当前想要什么。这个持续是自发产生的吗
是必经过程还是不一定

风 2021-01-03 11:45:40

刚开始，你压抑的习惯大于释放的习惯

需要一次次操作流程

当你让释放成为常态之后，持续释放就会发生

Beingness（part1）—Lester 存在 2021-01-03 11:45:44

https://mp.weixin.qq.com/s/Ek-y_3MUFwKWWHGPzjOMnA

看看吧，我们所有人都已经积累了太多心智带来的烦恼，我们需要消除它。它是如此之沉重，太多堆积在这了。现在我们大家一起都在做这件事，但你应该做出足够强有力的决定。你可以在几周，几个月内做到。因此你所有的欲望都聚焦于在一个欲望——在摆脱自己的心智上。即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.）。必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

2021-01-03 风与 Roller 聊天记录

风 2021-1-3 12:23

退群了？

Roller 2021-1-3 12:23

希望我再也不会问你了

嗯那

风 2021-1-3 12:24

不待小团体了？

Roller 2021-1-3 12:24

不待了

我要完全的自立

包括对你的依赖

风 2021-1-3 12:24

That's good

Roller 2021-1-3 12:25

爱你

说爱你都差点哭了

风 2021-1-3 12:26

目标实现了还是要回群说一

push一下他们

Roller 2021-1-3 12:28

你帮我说下就是了

我准备第一步才回群

不到第一步不回

不然帮助他们只是拉扯

像你学习

风 2021-1-3 12:29

第一步真不用回了

不过 That's your choice

Roller 2021-1-3 12:30

我想的是融入世俗

真正的帮助倾向自由的人

我目前是这么决定的哈

谁知道以后呢

先释放吧

风 2021-1-3 12:31

先达到目标

要不然，你很难下决心去自由

2021-01-03 越抛开理解简单练习，越容易学会

微暖 2021-01-03 13:03:13

@风 风老师，我虽然之前释放是有愉悦感，但是我现在怀疑，那都是幻觉，

头脑配合的释放，不是真的释放吧？

要完全忽略头脑才是真的吧？我今天试着完全忽略头脑，能量上头了

风 2021-01-03 13:03:26

不是完全忽略头脑

你怎么可能完全忽略头脑？

Sunn 2021-01-03 13:03:38

一直释放恐惧都是放不完@风

风 2021-01-03 13:03:50

在你完全自由之前，都有头脑

感觉也是心智，只不过更靠近真我

Sunn 2021-01-03 13:03:59

感觉释放好几年情绪还是被别人左右

看不到进步

风 2021-01-03 13:04:23

释放想要控制、想要被认同、想要安全

明 2021-01-03 13:03:30

@风释放欲望进行不下去，对这个阶段完全没有感觉，是否需要从头学起？

风 2021-01-03 13:03:38

练习

Elizabeth Zhang 2021-01-03 13:03:42

请教下，总是忍不住关注「心轮」的体感。是不是只关注整体情绪或者说胸腹浮出去的那部分人情绪感觉。在觉察的时候，不是用胸腹这个部位去觉察，其实还是整体这个人在觉察感觉

风 2021-01-03 13:03:50

对于学习释放而言，你越试图理解它是怎么发生的，越学不会

越抛开理解简单练习，越容易学会

觉察的时候，就是觉察你的情绪，你的欲望

Elizabeth Zhang 2021-01-03 13:04:02

这个觉察发生在哪里

是头脑还是心

风 2021-01-03 13:04:15

在你的感觉中心

Sedona's road 2021-01-03 13:04:20

感觉中心就是海尔视频里面那个？膻中穴吗？

风 2021-01-03 13:04:29

问:我以前是专注在两眼之间，但现在转到心轮位置

Lester: The heart is a good place because it is the center of feeling, and feeling is closer to the Self than thought. It depends on your background. If you're a vichara jnani, it'll be the heart, but not on the left side, on the right side. If you're a raja yogi it'll be between the eyes. When I did my concentrating it wasn't on any location; it was on wanting to have the answer. Concentrate on seeking the answer.

答:心轮是不错的位置,因为它是感觉的中心,而感觉要比念头更接近真我。要看你修的是哪个，如果你是 vichara jnani，那么是在心轮位置，但是是在右边而非左边。如果你是 raja yogi，那是在两眼之间。我自己当时并未集中在某处，只是想要获得答案。专注在对答案的探寻上。

center of feeling

一只鱼 2021-01-03 13:04:37

图片

Sedona's road 2021-01-03 13:04:41

对我就是看的这个，关注感觉中心不属于关注体感吧，我就怕混淆了

Elizabeth Zhang 2021-01-03 13:04:52

当自我引导的时候，尤其是释放了大块之后，是先头脑发问，再去感觉胸腹的情绪欲望？

风 2021-01-03 13:05:00

先感觉到你的情绪和欲望
然后再问自己那些问题
越到后面，问题越简单

Sedona's road 2021-01-03 13:05:06

谢谢我还是有点搞不明白，必须关注感觉中心吗？以前释放从没关注过感觉中心，只是把一部分注意力放在感觉上

风 2021-01-03 13:05:10

你在感觉中心更容易感觉到感受

2021-01-04 「涅比卡帕」三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成

我是无限 2021-01-04 02:32:57

我看到你说你已经到达第一步了 确定吗？
这么快
没几天啊
我给你发一个风的分享 对照一下

我是无限 2021-01-04 02:39:59

[群聊的聊天记录]
【
风:莱斯特到三摩地的时候他并不知道有三摩地这一回事
风:所以知不知道三摩地这个概念并不影响你到那里
风:我反复说明的是，「涅比卡帕」三摩地，其实六步骤的第
一步的完全达成。。。
】

晓丽 2021-01-04 06:34:40

第一步的达成是到达「涅比卡帕」三摩地
那我没有
我不知道三摩地什么状态
前天风帮我把**逃避惯性**非常非常强的潜意识那些极其沉重，极致的程序引出来
一步步释放到能保持自动释放
这些基本感受释放足够多

对死亡的恐惧出来了
这种感受太不一样了
有了前面对那些极致的程序释放的经验
一开始释放死亡恐惧时，晃了很多下
慢慢骑稳后，保持自动释放
不保持自动释放，我应该承受不了死亡的恐惧一层层涌上全身
自动释放时，全身都非常难受
像小时候重感冒那种体感
后面释放更加深入，一个点四肢轻松了
那时从心部到肚脐，那种难受几乎承受不住
我是处在释放对死亡的恐惧状态中
对照风说的，也就没有达成第一步
一起加油

2021-01-04 没有办法越过那个表面的感受去释放底下的

叶闵珍 Jamie 2021-01-04 17:39:18

@风我只写想要的事情，不想要的不写可以吗？

风 2021-01-04 17:44:41

也可以，不过你总是要面对不想要的事物的
你总是要面对那些被压抑的厌恶感
因为还有一个更表面的你没有识别
你没有办法越过那个表面的感受去释放底下的
那是试图压抑
不用找
“你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”
不用找，尤其不要试图努力去找
好好看六步骤，我不需要给出更多填补心智的解释了

风 2021-01-04 13:09:44

对于学习释放而言，你越试图理解它是怎么
发生的，越学不会

风 2021-01-04 13:10:05

越抛开理解简单练习，越容易学会

2021-01-04 释放欲望的重点在于识别了就放走了

风 2021-01-04 17:56:12

每一次释放，你都会更愉悦
每一次你都会有进展
释放欲望的重点在于识别了就放走了
当你识别出想要控制和认同时，它会带来一次很深的释放体验

只要一点点释放，心智会安静很多
识别的时候，它会马上被释放
你有一个自然的放手的倾向
会伴随着一些能量离开或消散的感觉
大部分时候，你会感觉到感受离去的时候，伴随着能量的消散

轻舞的风 2021-01-04 17:57:45

我释放掉的控制，当时没感到愉悦，今天就发现愉悦一天，这样也带吗[捂脸]

风 2021-01-04 17:58:09

是的，有时候效果会在之后发生
大部分时候会在即刻感觉到愉悦

2021-01-04 压抑得够深，感受积累得够多

艾泺 2021-01-04 18:30:01

风　我恨我的婆婆，他对我做过很多恶毒的事情和话语。　　我的目标可以这样说吗　　　我允许这个人消失掉。

风 2021-01-04 18:30:29

目标不要是伤害性的

就算你的目标是伤害性的，在释放的过程中也会无害化
你会转变你的目标
因为没有人真正想要伤害别人
伤害别人就是伤害自己

艾泺 2021-01-04 18:30:38

可是，我对这个人释放很难

风 2021-01-04 18:31:46

每个人都有看上去比较难的问题
那只是因为压抑得够深，感受积累得够多
那些强烈的习惯性的程序，也都可以被释放

2021-01-04 独自入林

Susan Lee 2021-01-04 18:36:34

风，是不是群里的聊天也不用多看了，一切方法就在六步骤？　感觉我自己在群里　总是忍不住要看聊天记录

风 2021-01-04 18:36:50

嗯，没错，其实连群都可以解散掉，因为大家已经有六步骤了

Susan Lee 2021-01-04 18:36:55

好　那我先退了　等我自由了再回来吧😂
谢谢风和各位群友的帮助
对自己狠一点

风 2021-01-04 18:37:07

独自入林

罗婉毓（毓 yù ）513 2021-01-04 18:37:24

我也舍不得退，允许自己不刷聊天记录了，静下心来好好释放

风 2021-01-04 18:37:33

也是不错的方式

既然掌握方法，有了地图，就不需要交流了

2021-01-04 只学习莱斯特，不要树立权威和偶像，不需要与人争辩

穹顶之上 2021-01-04 18:40:19

风老师，我想问，你有证果了嘛

风 2021-01-04 18:40:19

这部分东西谈论太多，没有太大意义，因为你们无从分辨

只学习莱斯特，不要树立权威和偶像，不需要与人争辩

有这个时间，路程已经走完了

穹顶之上 2021-01-04 18:40:34

那我最低要达到哪个标准，才具备分别它的能力呢

风 2021-01-04 18:40:47

“默默地做，你的力量在平静中”

在佛陀的教导中，必须达到「预流」果

在瑜伽科学的教导中，必须达到 「涅比卡帕」三摩地

你会断除掉一切疑惑，看到唯一的方向

穹顶之上 2021-01-04 18:41:06

我还不能

风 2021-01-04 18:40:18

所以，现阶段不需要相信任何人，只需要去做就行了，一步步验证

2021-01-04 好好看六步骤

叶闵珍 Jamie 2021-01-04 17:39:10

@风 我只写想要的事情，不想要的不写可以吗？

风 2021-01-04 17:39:19

也可以，不过你总是要面对不想要的事物的

你总是要面对那些被压抑的厌恶感

因为还有一个更表面的你没有识别

你没有办法越过那个表面的感受去释放底下的

那是试图压抑

不用找

“你不需要在感受到（你的感受)之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”

不用找，尤其**不要试图努力去找**

好好看六步骤，我不需要给出更多填补心智的解释了

2021-01-04 死亡的恐惧表达在身体上，就会是痛苦

风 2021-01-04 18:54:05

死亡的恐惧表达在身体上，就会是痛苦

但那是表达在身体上

说明你把死亡的恐惧的感受压抑回去了

学生:有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。

莱斯特:你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

学生:那就再次进入它吧。但我必须说，我认为它已经通过释放减缓了，但当它发生的时候，我依然没有放开它。我要怎么样去再次到达它？

莱斯特:和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

看看 the way1

专门有一段指导

2021-01-05 想要驱动表面的感受

芳菲 2021-01-05 09:08:17

风老师，我想请问一下是不是先允许最表面的感受表达，接下来自然萌觉察到底下有一个想要的“逼迫”（驱动)，识别即释放？我想确认一下，因为我看群里说想要在最表面？有点迷糊了[捂脸]@风

风 2021-01-05 09:08:25

最表面就是你能明显觉察到

芳菲 2021-01-05 09:08:54

我先要允许的不是感受吗？

感受背后有一个“想要”

风 2021-01-05 09:08:59

在你熟练之后，可以直接感觉到想要的感觉

芳菲 2021-01-05 09:09:14

想要不是在感受后面吗？（后面的驱动）

风 2021-01-05 09:09:25

想要驱动表面的感受

郭星星 จุ๊บ 2021-01-05 09:09:51

@风有时候在写东西时，还能有持续释放感觉，写东西时会笑出来，但不影响逻辑继续在写东西上，我是不是产生了幻觉。可以这样？

风 2021-01-05 09:09:59

你做任何事时都能持续释放

戎 2021-01-05 09:10:15

@风老师　请教下死亡恐惧和想要安全是一个概念吗[抱拳]

风 2021-01-05 09:10:18

是的，莱斯特在 the　way 里面有解释

莱斯特本人喜欢说死亡的恐惧，不过他在课程里面用想要安全

Elizabeth Zhang 2021-01-05 09:10:41

释放到什么感觉的情况死亡的恐惧才会出来？@风

风 2021-01-05 09:10:58

释放足够多的想要控制和认同

徐红 2021-01-05 09:11:12

@风那在做事情时，跑出来的感受还要去分辨是什么欲望吗？

Elizabeth Zhang 2021-01-05 09:0

是一种和想要控制和认同明显感觉不同，并且自己会出来的吗

风 2021-01-05 09:11:48

嗯，会出来

欲望的分辨是很容易的

如果你在努力去弄清楚它是什么欲望，注意那是个想要控制

2021-01-05 释放了感受，你就不会有被强迫驱动的思想

Elizabeth 2021-01-05 10:47:14

如果有一个愿望，其实我们不需要评判它是自己的想要认同还是想要控制来的，只看当下对它的感觉是想要控制或认同，而不要分析它是由于什么需求来对吗？因为那个愿望是业力引起的，评判它是因为想要改变他人或想要爱/认同其实是头脑的控制？@风

风 2021-01-05 10:47:28

不需要分析

有这个分析的时间，你已经放走了

抒心 2021-01-05 10:47:37

@风每次面对感受是充分感受这个感受之后在归类是那种欲望，还是感受一出来马上就看到是想要控制还是想要认同?

风 2021-01-05 10:47:52

直接去看它是想要控制还是想要认同就行

在 2021-01-05 10:48:19

@风　　我家是临街的房子，我听到过车的声音就会心烦，我感受这个烦是想要控制，然后释放。

@风　　总是能感受到过车时的那个想要控制，我就一次次的释放。这样不是在释放法的基础上结合了其他方法吧？

我的感受是强烈的想要控制。

想要改变也是需要控制的一种。

风 2021-01-05 10:49:12

释放感受就行
这不是结合其他方法
如果你对任何事情有任何感觉，只是回到你的感觉上，然后释放它
释放想要控制、认同、安全

Elizabeth 2021-01-05 10:50:01

充分释放后这种情况会改变车子吵的情况吗

风 2021-01-05 10:51:18

会

see nothing out there but your sum total thinkingness

莱斯特让你把这句话写下来

Elizabeth 2021-01-05 10:51:20

充分释放等于改了画面？

风 2021-01-05 10:52:00

画面只是你的思想

思想只是被感受驱动

Elizabeth 2021-01-05 10:52:14

充分释放做的是什么？消除感受？那么这个车子吵的画面就不存在了是吗

风 2021-01-05 10:52:26

释放了感受，你就不会有被强迫驱动的思想
你可以自由地选择想你想要的
这会让你的世界就如你想要的呈现出来

紫珊 2021-01-05 10:52:44

这话啥意思

风 2021-01-05 10:52:34

世界只是一个呈现而已，只是一个显示屏
当你想要改变画面时，砸显示屏是没有用的
只有释放有帮助

Elizabeth 2021-01-05 10:52:44

风或其他人出现在我的显示屏，是因为我潜意识有对你们的感受吗

风 2021-01-05 10:52:49

是你创造了那个画面

没有例外

外面什么都没有，只有你的一堆思想

Elizabeth 2021-01-05 10:53:05

好的感受也是强迫驱动出来的，是吗？所以在 beingness 其实没有任何感受，只

有可以随意放入的思想？@风
但这时候的思想是由真我发出，整体心出的。
这样理解对不对
风 2021-01-05 10:53:12
把感受清空
你就没有思想，你的心智彻底安静下来
你会认出你是无限存在
然后再也不会失去这份知道
你可以随意放入感受和思想，但不会再被它运作
仅仅用于和人交流
Elizabeth 2021-01-05 10:53:19
这个随意放入的你是谁，在你思想没有的时候，画面依然存在吗
风 2021-01-05 10:53:29
没有思想时，就没有画面
只有存在
Elizabeth 2021-01-05 10:53:47
你现在身边不是有画面吗
风 2021-01-05 10:53:57
你必须把自己降下来才能与人交流
降下来的方式就是放入感受和思想
重新把一切看作是有限制的
Elizabeth 2021-01-05 10:54:00
所以清空所有感受的时候，全部画面都消失了
看来好难理解，像是你经历了没有画面，然后为了交流又装入画面
在你达到三摩地属于没有感受没有画面的状态吗
风 2021-01-05 10:54:16
事实上只要你到达星光层时，你就看不到任何物质，只能看到明亮炽热的光
当你到达三摩地，体验到无限意识时，没有任何感受和思想
画面仅仅是思想而已
它不是其他的任何东西
Elizabeth 2021-01-05 10:54:18
你在三摩地的时候，如果家里有人，父母看不到你了吗
你消失了，不在画面中
风 2021-01-05 10:54:36
他们会看到你，因为你保留了身体的业力
Elizabeth 2021-01-05 10:54:52
这个身体的业力如何清理？是生存的恐惧释放完之后自动清理？
风 2021-01-05 10:54:57
你不用清理
一般会等它走完预设的
极少有人会让它直接消失
不过如果你决定，那也可以
Elizabeth 2021-01-05 10:56:02

也是通过释放法？
风 2021-01-05 10:56:15
不是，我说的是自由之后
自由之后你可以决定让身体走完它预设的，也可以直接离开
那是你的选择，完全自由的选择
Elizabeth 2021-01-05 10:56:18
那时候直接看到这些选择 而无需任何方法了吧
风 2021-01-05 10:56:19
嗯，自由之后你不需要方法
郭星星 จุ๊บ 2021-01-05 10:56:26
预设的东西没有办法改变么，哪怕自由之后
风 2021-01-05 10:56:59
但是你需要贯彻方法达到自由
可以，当你超越业力，你就可以做到了
戎 2021-01-05 10:58:00
@风 风老师我问的有点幼稚哈[捂脸] 就是这个业力到底是什么[抱拳]
风 2021-01-05 10:58:06
程序
就是感受
戎 2021-01-05 10:58:29
哦😯 这就明白了 要是程序我还是不明白 谢谢🙏

倚天 2021-01-05 10:58:40
感受和欲望一起才是完整的程序吧？@风
风 2021-01-05 10:58:46
欲望也是感受
基本感受
倚天 2021-01-05 10:58:55
逼迫驱动我们所有的言语行为和思维
那是什么赋予感受这种驱动力量的呢？
随乐 2021-01-05 10:58:59
@风 他能听到车过往的吵音，释放干净以后，车还通过的，这样也听不到吵音了吗
风 2021-01-05 10:59:12
唯一的力量来源是你自己
你的无限存在
是你赋予感受力量，你当然可以解除它
如果你不想要，这件事会直接在你的经验里消失
ZOEY 2021-01-05 10:59:23
你现在看来，到底人生的意义何在？@风
随乐 2021-01-05 10:59:30
@风 那就是虽然车还在通过，自己不赋予它意义，就听不到了吗

风 2021-01-05 10:59:35

唯一意义就是成长
获得自由，回到你的无限存在
不是的，外在没有任何事物

2021-01-05 音乐的意义何在？

晴空万里 142857 2021-01-05 11:46:00

@风老师，怎样才能真正的决定想要自由呢？
我觉得我还是没有非常想要自由

风 2021-01-05 11:46:05

这没有别人能帮你

ZOEY 2021-01-05 11:46:07

对于更多的根本没有踏上成长之路的人呢？

风 2021-01-05 11:46:13

以一种缓慢的方式
他们在世界上寻找快乐，各个方向
但世界上没有快乐
一次次撞破脑袋后，最终会来到这个唯一的方向
但整个过程可能持续几百万年甚至更久

ZOEY 2021-01-05 11:46:20

你现在的状态，每时每刻都是极致的喜悦，是吗？

风 2021-01-05 11:46:25

超越这个喜悦，我没有办法描述更多

郭星星　จุ๊บ 2021-01-05 11:46:50

@风　问一个我个人的喜好，想听听您在所处位置的解释。**音乐的意义何在？**我看古代印度音乐的阐释具体到每一个情绪，并且和宇宙，生命息息相关。中国古代音乐也与帝王生存，生命，周易结合一起。在某个阶段，音乐也是通向自由的一个途径么？它的意义是啥？

风 2021-01-05 11:46:59

音乐是振动
最初的振动是 aum

ZOEY 2021-01-05 11:47:14

请问有关巴夏所谓的传讯，到底是什么呢？高灵吗？

风 2021-01-05 11:47:24

我不评价那些传讯

郭星星　จุ๊บ 2021-01-05 11:47:36

为何需要这样的振动？

风 2021-01-05 11:47:52

你只需要知道那对自由没有任何意义
所有的通灵讯息
愉悦你的星光体

ZOEY 2021-01-05 11:47:58

好的

风 2021-01-05 11:48:02

想要自由，同时也应该释放对音乐的贪恋

ZOEY 2021-01-05 11:48:14

星光体还需要愉悦吗？

郭星星　จุ๊บ 2021-01-05 11:48:35

通过振动无法超越星光体么？

风 2021-01-05 11:48:44

当然，三个身体都是束缚的

倚天 2021-01-05 11:48:59

星光体就在肉体里面吗？@风

风 2021-01-05 11:49:14

有一个方法，但那不是通过外在的音乐

ZOEY:

因果体也是束缚？

风 2021-01-05 11:49:19

这个方法不适合当今的时代

是的，因果体也是束缚

郭星星　จุ๊บ:

是的。是在看梵文时生命和声音这么纠缠想问一下。

风 2021-01-05 11:49:28

不是，星光体是肉体的蓝图

肉体是星光体的精确拷贝

倚天 2021-01-05 11:49:30

那星光体到底存在何处呢？

郭星星　จุ๊บ:

古代有过

郭星星　จุ๊บ:

肉体的蓝图这个太有意思了，它原来在这里。

风 2021-01-05 11:49:52

matrix

这是莱斯特用的词

肉体是被星光体投射出来的，而不是相反

倚天 2021-01-05 11:49:58

星光体超越了空间的概念吗？

它到底在不在地球上？

风 2021-01-05 11:50:26

没有

物质身体必须被星光体运作

倚天 2021-01-05 11:50:47

我的星光体不在地球上？😳

风 2021-01-05 11:50:52

这不是"星光体在肉体里面"

郭星星 จุ๊บ:

所以通过音乐最多认识蓝图，现行的人自己，社会，但哪怕想了解业力，它都有限。

倚天 2021-01-05 11:51:12

所有有形的物质性的东西都有一个星光体吗？

郭星星 จุ๊บ 2021-01-05 11:51:19

无形的也有吧

风 2021-01-05 11:51:25

当然，因为星光体是心智性、情绪性、生命粒子的

Elizabeth 2021-01-05 11:51:36

如果自由可以有任何画面（包括车子，人，景），可以让父母自由的画面出现吗。其他人的自由意志不存在了？

风 2021-01-05 11:51:50

在思想层面，你产生一个画面，你就发展了星光体

可以，但你不会这么做

你只是不会去这么做，而不是有一个"我不能"

郭星星 จุ๊บ 2021-01-05 11:52:51

@风 我这样的理解对么？那音乐是离不开星光体及它的映射了。

风 2021-01-05 11:52:59

振动可以贯穿到原初

不过我们说的音乐的确仅仅是在愉悦星光体

Elizabeth 2021-01-05 11:54:15

@风 不会的原因是？如果莱斯特改了一个风景的画面，你刚好到那里，你也改，会发生什么。

郭星星 จุ๊บ 2021-01-05 11:54:19

古印度和古中国的音乐似乎不仅是愉悦

风 2021-01-05 11:54:33

两个自由的个体不会产生相反的意见

他们都是同一个无限存在，只是叫不同的名字

Elizabeth 2021-01-05 11:54:38

同一个的话，莱斯特在每个原子，你也在每个原子，取决于感知的这个人的读取是哪个频率？之前你说感知到莱斯特在身边

风 2021-01-05 11:54:45

当然，因为自然界是 aum-最原始的声音或振动的字-具体化的表现

梵天，毗湿奴，湿婆就是最早音乐家

Elizabeth 2021-01-05 11:54:52

父母自由不会改的原因是什么呢

风 2021-01-05 11:54:58

先知的音乐家们深层的目的和现在不同，是唤醒人类的脊髓中心

郭星星 จุ๊บ 2021-01-05 11:45:00

脊椎中心

风 2021-01-05 11:55:16

你不会干涉每一个个体的业力

慧轩 2021-01-05 11:55:33

@风 怎么理解对频，我又如何做到对频

风 2021-01-05 11:55:35

释放

没有心智冲突，你就是对频的

认指为月 2021-01-05 11:55:40

风先生，现在的地球上，有多少获得自由的成就者？

风 2021-01-05 11:56:00

我不会公布这件事

我只能说比你想象中少很多

因为有很多人不希望被知道

在原始的时代，各种文明中的音乐都对应自然的时辰，季节及特殊力量的主司神

譬如　印多拉格，是春天的黎明才能听到的，唤起宇宙之爱的情操

郭星星　จุ๊บ 2021-01-05 11:56:06

塔拉呢？这个解释我以为只是哲学

风 2021-01-05 11:56:36

梵文文献中有一百二十种塔拉斯

时代万物互联 2021-01-05 11:58:19

这个看是感受，不用分析。

风 2021-01-05 11:58:27

这些节奏的起源是人体的动作，走路时间的两倍，睡觉时呼吸时间的三倍

在那时，吸气的时间是呼气时间的两倍

郭星星　จุ๊บ 2021-01-05 11:58:39

它能帮人类么除了愉悦？

时代万物互联 2021-01-05 11:59:01

是只要多练习就会看了吗

风 2021-01-05 11:59:09

它是有效的灵性训练

是的

通过练习

振动不仅仅作用于星光体

郭星星　จุ๊บ 2021-01-05 11:59:47

如何了解且获得相应的振动？

风 2021-01-05 12:00:00

我想说释放，这个回答有时候过于简单😄

不过你确实需要获得直觉上的了解才能够知道

因为先知带来的古印度音乐本质上是个体化的

第三眼是智力的中心，临终之时，人的意识往往会集中在此处

郭星星　จุ๊บ 2021-01-05 12:00:09

释放和振动有关，但释放与乐无关吧。

风 2021-01-05 12:00:18

圣经的隐喻是，上帝最早造出天国的人，将他的意识集中在额头的第三眼上，他意志上所有的创造力都集中在那个地方，但当他开始使用身体的性质去"耕种土地"时就丧失了

释放和那些都无关

释放唯一需要知道的是六步骤

郭星星　จุ๊บ 2021-01-05 12:01:35

有通过人类音乐振动达到自由的方法么？是不是古代有？

风 2021-01-05 11:42:08

有运用振动的方法

人体是最佳的乐器，外在的音乐只是初步的训练

智性问题的解答就先这么多，释放去吧，它能带来所有的答案

2020-01-05 风阐述六步骤

风阐述六步骤：当流程说“允许自己觉察到”时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么。不需要呼唤努力、不需要使用控制。课程为什么不教你“如何觉察”？因为“如何”含有一种头脑的努力。比如，你问自己现在想要控制还是想要认同。你马上就能觉察到。如果不能，那你就是想要让自己能。想要事情按照自己的来，那就是想要控制。这非常简单。所以，再说一次，你们要牢记六步骤。把它放在身边，随时拿起来看。释放的任何问题都能在六步骤中找到答案。

我可以逐步说一下。

第一步是“你必须想要自由超过想要控制和认同”。想要控制和认同是一种限制你的感受。但有时候我们就会这么愚蠢。我们宁愿要限制不要自由。有时候你会卡住真的就是因为你不愿意释放它们。Just want it.当你认识到想要控制和认同限制你时，你就更想要自由。所以六步骤其实不用解释。它就是简洁的字面意思。

第二步，做出自由的决定。决定就是决定。因为想要自由，所以你决定去做。

第三步，就是所有感受都是想要控制和认同。时时刻刻你都有感受，你看到的整个世界，就是想要控制和认同。你二十四小时防卫着，不让死亡的恐惧浮现出来。防卫的机制，就是想要控制和认同。

第四步，就是持续释放。持续的意思就是持续。你做第一次，然后能做第二次、第三次、第四次……直到最后一次达到自由。莱斯特说"there is no stop in the six step"。并没有一个"停止"在六步骤里面。持续的意思就是持续。

第五步，是一开始可能会用到最多的，因为你会经常卡住。但是卡住只是因为你想要控制而已。卡住的唯一原因就是想要控制在运作。就这么简单。释放掉这个运作你的想要控制，卡住的感受就立即变成了顺畅。

第六步，也是我们最容易忽视的一步。每次释放都会让你更自由，当然也用轻松、愉悦来形容，但归根结底就是自由。这些体验带来的动力会让你加强第一步的想要自由。而莱斯特说过"如果你彻底做到第一步，你会自然贯彻下面的五步"。如果你彻底做到第一步，你就没有任何阻碍了。控制是好事情，想要控制不是。想要=匮乏。想要控制，是对控制的一种匮乏感。

2021-01-05 观剧释放可行吗？

叶闵珍 Jamie 2021-01-05 19:48:16

@风我观剧释放可行吗？

片子的剧情让我回忆起很多自己曾经不愿面对的事件，如果不是看片，我还以为自己已经释怀，我怕我这观片释放上瘾，违背原始释放法@风

如果害怕死亡，就多看恐怖片不行吗？或者用 vr 技术让人练习死亡可行吗？@风

风 2021-01-05 19:49:17

这样做对把死亡的恐惧带出来是有一些帮助

不过如果你在想要控制和认同的重压下，你无法直接面对死亡的恐惧

2021-01-07 如果你被打扰，只能说明你想要被打扰

倚天 2021-01-07 20:23:44

【图片】

"当你持续释放，你会自动隔离"，是说进入持续释放后，自然不会有人打扰吗？@风

风 2021-01-07 20:23

当然

> 外面的世界本来就是你投射的
>
> 如果你被打扰，只能说明你想要被打扰
>
> 你用思想创造了那个被打扰的境况

倚天 2021-01-07 20:23

你在闭关时，没遇到任何打扰吗？

风 2021-01-07 20:23

没有

一旦你决心向内，没有什么能打扰你

倚天 2021-01-07 20:23

是外在有刺激，自己没有反应？还是说外面自然真的什么干扰都没有了？

风 2021-01-07 20:23

一回事

外面只有你的思想

一开始你还在创造一些事件

不过那是你的欲望在打扰自己

释放到后面，尤其是集中释放死亡的恐惧的时候，想要控制和认同走得差不多了，世界完全不会干扰

倚天 2021-01-07 20:23

比如，你在关房里，有人敲门，但对你根本不构成影响。还是说，一旦你进入持续释放，根本不会有人来敲门？

风 2021-01-07 20:23

如果在树林里这会更明显，毒蛇猛兽都会离你很远

释放了足够多的想要控制和认同，根本不会有人敲门

倚天 2021-01-07 20:23

我知道了

2021-01-09 完全释放 — 感觉到完全拥有了，心智不会再围绕着它

琴琴琴 2021-01-09 19:05:54

那完全释放了怎么定义，我几次都觉得自己完全释放了，我告诉了你，目标几乎都实现了

可最后还是没成

风 2021-01-09 19:06:35

You know you completely released on it when you don’t give a hoot

这是莱斯特的话

因为你已经感觉到完全拥有了，所以心智不会再围绕着它

不会再在外部确认

直到你拥有了，才发现

如果你还有去外部确认的冲动，释放它

这说明没有在它之上完全释放

2021-01-09-20 只要你不在释放，就是在压抑

自在 2021-01-09 20:20:13

@风 是不是只有学会释放法之后才有可能有卡住情况，如果连释放体验都没有的人不存在卡住的问题吧？

风 2021-01-09 20:20:25

也可以说时时刻刻都在卡住，因为当你没有在释放时，你实际上是在压抑它，没有允许它浮现到表面

自在 2021-01-09 20:20:56

@风胸闷问题一直解决不了，有点不敢练习了

风 2021-01-09 20:21:09

一直尽量少注意体感了

张芾 2021-01-09 20:21:54

@风就是说只要没在持续释放，就是卡主了，运用第五步对吧

风 2021-01-09 20:22:00

想要释放却释放不掉，当然就是卡住

还有一种情况，就是不想释放

冰紫 2021-01-09 20:23:17

【图片】

风 2021-01-09 20:23:29

只要你不在释放，就是在压抑。感受一直在浮现出来，然后出去。感受一直在上升。

你感到愉悦了，满足于当前的愉悦

这时候你也会想要控制这个愉悦感

2021-01-10 去做到吧

Roller 2021-01-10 09:39:14

风你现在还没有全知是吧

风 2021-01-10 09:39:25

没有走完最后一步

Roller 2021-01-10 09:39:31

那我知道了

有的事你知道，你也有未知的

风 2021-01-10 09:39:44

想要知道的话，我就从三摩地里取

Roller 2021-01-10 09:39:50

哈哈，我“调戏”了你一下，抱歉了

风哥我要达到第一步了

内心非常笃定的相信快了

我慢慢知道这个世界给不了我想要的快乐了，吾乐只在吾心中

幸福的能力就是你爱的能力

我的目标对于我而言真的没有内心的快乐“诱惑”大

我真正的要去做到老师的这一点了

风 2021-01-10 09:40:12

去做到吧

Roller 2021-01-10 09:40:50

【图片】

就是这个感觉

what is it。I must get it

2021-01-11 保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握

在焉 20121-01-11 20:52:05

欢迎风老师

大家有问题赶紧问

过几天可能见不到风老师了

爱是钥匙 21:00:23

@风 风老师请教一个问题:我感觉我在释放的时候，是不去想具体的应该是放什么，而是有什么感受和情绪释放什么，但是我记得六个步骤当中有一个步骤是要把所有的感受情绪都归结为三大基本欲望，并释放掉三大基本欲望，然后我那个时候就会用脑子去寻找我这个情绪背后的欲望是什么，但是我发现我在思考的时候好像进入了一种不自然的有点僵化的状态，有点刻意，反而会好像阻碍了我畅的释放的感受，这个问题怎么解决？

我有的时候是可以自然地去释放某一个个基本欲望的的，但有时候就不行

风 20121-01-11 21:01:46

不需要用脑子去寻找

放轻松，保持简单

释放欲望比较特殊

言 20121-01-11 21:04:44

@风请问释放死亡恐惧是不是要持续释放下去？我总是释放半小时后就累了会停下来，释放不下去。然后下次释放又重来，反反复复。进展不了。一放松，什么都不管，恐惧就出来了。还是做不到平静释放恐惧

风 20121-01-11 21:04:49

当感受背后的欲望被辨识出来，它就立即被释放了

几乎不需要问出后面一句

gydx 20121-01-11 21:04:58

@风 风老师，您好，我释放时只是简单的能觉察到很多很快速的想要，但是我头脑无法分辨出是哪种三种基本欲望的哪种，去分辨反而让我

脑袋更累，增加负担

风 20121-01-11 21:06:16

累了就是你在用力，释放不需要用力

这是课程的设计

当你真正开始释放想要控制和认同时，你会发现它非常简单

gydx 21:08:54

@风我会释放情绪，就今天躺着释放时，观察到很多想要，一个接一个的生起，但是头脑都来不及辩识出是哪种想要

@风非要去辩识出哪种想要吗？单纯的观察想要可以吗？

风 20121-01-11 21:10:36

这个不是释放法

释放一次想要认同或者控制等于释放了成千上万个在它上面的情绪

有时候我们说的很多“想要”是我们的念头

你不需要有意去区分它们

嗯，如莱斯特所说，你要释放足够多的想要控制和认同

不是看，是跟着练习

欲望在被带出来的时候，它就被释放

如果没有，你就回到流程的开始

放松身体，重新去感受它

辨识出它是什么欲望，让它离开

保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握

思考和分析则会让你越来越难以释放

因为心智只会播放过去的经验而已

那说“不”

然后进行下一次流程

你引入了一个心理治疗概念

但那些概念都是不确切的

我们目前的心理学基于一些错误假设

2021-01-11 不要摸索，直接用流程，一遍没感觉，就进行第二遍

WHAT AM I 2021-01-11 21:05:14

那些视频中的人，刚学习释放欲望就像你说的，一觉察到就没了

风 2021-01-11 21:05:27

一开始学习释放欲望可以从情绪开始上溯

这也是课程的设计

WHAT AM I 2021-01-11 21:05:34

嗯，只能继续反复摸索

风 2021-01-11 21:05:49

我的建议是不要摸索，直接用流程
一遍没感觉，就进行第二遍
这样会快些
用头脑摸索事实上会走很多弯路
因为头脑只能播放过去的经验

WHAT AM I 2021-01-11 21:06:57

就是说，哪怕这个欲望是分析出来的，也进行下去？

风 2021-01-11 21:07:00

嗯
你可以看视频里面教学的过程
指导员并没有纠正他们的辨识

WHAT AM I 2021-01-11 21:07:15

能否让这个欲望离开，回答是 no，也继续问能否让它离开，直到答案是 yes？

风 2021-01-11 21:07:43

哪怕他们想了一下

WHAT AM I 2021-01-11 21:07:54

是的
能否让这个欲望离开，回答是 no，也继续问能否让它离开，直到答案是 yes？

风 2021-01-11 21:07:59

不是
如果没有离开，你再重新进行一次流程就好
从流程的第一步开始
放松身体

WHAT AM I 2021-01-11 21:09:10

就是重新感受情绪？

风 2021-01-11 21:09:28

嗯，从第一步开始
就像第一次释放那样

WHAT AM I 2021-01-11 21:09:57

好，我就这么办

风 2021-01-11 21:10:11

因为你在学习阶段
所以每次当成第一次就好

2021-01-11 研究生的方式是只释放当下堵在那儿的感受

风 2021-01-11 21:26:40

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。”

在焉 2021-01-11 21:27:06

风老师来了，我感到头脑都被安静了[捂脸]提问题都困难[捂脸]

风 2021-01-11 21:27:14

在使用释放法时，所有添加都是在削弱释放法的威力

舟舟 2021-01-11 21:27:35

@风彻底释放之后，知道自己要到哪里吗？

风 2021-01-11 21:27:57

知道

舟舟 2021-01-11 21:29:30

是真的知道，还是只是一个方向？肉体会突然消失吗？

风 2021-01-11 21:29:49

不会,除非你有意识让它消失

很具体，但是是直觉而非思考，比思考更笃定

因为过几天我就准备要隐居了，所以我尽量回答和实际释放相关的问题

在此之后，**有六步骤，有课程视频，有莱斯特音频资料**

足以支撑大家走完全程

并不需要一个老师

释放任何东西都不难，只要把它当作感受来释放

共有 112 条途径

释放法是最适合当今时代的一条

莱斯特讲过这个问题，心理学认为情绪是正常的，你只需要调整它

但情绪本身都是程序，这些生存程序事实上是反生存的

雁归来 2021-01-11 21:36:13

@风一提到你自由后要离去，心里总是莫名悲伤失落，这是内心对自由有恐惧吗?

内在晴空 2021-01-11 21:36:24

真正好好释放的到最后都得像莱斯特你那样隐居吗？

风 2021-01-11 21:36:34

这倒不是

对我来说是回归正常生活

因为我之前也说过，我接触修行很多年，从来都没有涉入过修行圈和灵性圈

一直都是默默禅修，接触释放法后默默释放

所以我并没有当老师的倾向

在焉 2021-01-11 21:38:39

@风 风老师你来了，我问不出问题，

你能针对我的问题指导我吗？我相信

你了解每个人，谢谢

风 2021-01-11 21:39:15

那就好好哭
最好运用标准流程释放
释放法的高效是超越人想象的

在焉 2021-01-11 21:40:45

一定要问着问题释放吗？
还是直接释放就行？

风 2021-01-11 21:40:50

如果用的真的是莱斯特创造的释放法
释放欲望的问题很简单，就一两句
但这一两句包含了一个完整的流程
有意识释放时，去运用它
跟着视频
在学习阶段，跟着视频练习是最好的方式
你说的是感受如波浪式的涌出

在焉 2021-01-11 21:44:50

@风 对，什么时候不用问句了呢？

风 2021-01-11 21:44:51

那个时候你自然知道不需要问
但你停下来就要用流程来操作
真正习惯了释放后，你会很容易释放
你需要每天 50%以上的时间在释放，释放的习惯才会超过压抑

在焉 2021-01-11 21:47:00

是的，我启动的时候用问句，然后很静，释放顺利后就不用了

风 2021-01-11 21:47:34

通过回忆来激起情绪是一种方式
不过这是**小学的方式**
研究生的方式是 release the stuckness only
只释放当下堵在那儿的感受
放一个，再放一个
有想要控制和认同的感受浮现，就释放掉
直到死亡的恐惧浮现，你允许它们涌出来，像波浪一样地涌出来
嗯，一般不会有什么画面
你释放的有些慢
或者说，你用这个方法的方式还有点问题

莉 2021-01-11 21:50:58

@风欢迎您风老师[玫瑰]

我练习了一段时间，没有感到很明显的放松喜悦，是我还没释放对吗？

风 2021-01-11 21:51:17

嗯，继续练习，跟着视频练习

我不应该用分析来解答你们的问题

gydx 2021-01-11 21:51:40

@风我总要求自己有一个很确定的控制感和认同感的感觉。头脑才认为自己在释放控制感和认同感。这怎么会事？以及怎么办？

风 2021-01-11 21:51:43

因为方法是体验式的

不需要这样

你只需要回答

然后进行下去

练习一遍流程，再练习一遍流程

直到你真正掌握

你越是单纯这样做，学会的越快

可以稍微辅助一下

不过尽量简单操作流程

可以

不需要这样

只需要跟着流程简单走

莉 2021-01-11 21:56:15

好。谢谢老师！视频里老师说在胸腹部感受，那个三问句是心智问的吗？我么觉是心智在问？@风

风 2021-01-11 21:56:33

是心智问的

当然是心智问的

不要用任何文字总结流程

莱斯特在世时从来没有写过一本书介绍释放法

跟着视频练习

你只有观看别人释放，跟着一起体验，才能学会释放

我不是闭关，我是隐居

在焉 2021-01-11 21:59:32

@皈依自性

老师要隐居了

莉 2021-01-11 21:59:45
好的

风 2021-01-11 22:00:06
胸腹部是感觉中心
准确的感觉中心在心轮
但是胸腹部也会有感受
这有什么问题吗？

似水 2021-01-11 22:01:33
@风现在谈恋爱我会特别的痛苦啊

风 2021-01-11 22:02:15
用释放法试试看
当然，这里不都是来学习释放的吗？
我隐居的目的，是因为释放法其实不需要一个老师
如果我继续留在这里回答大量的心智问题，反而是一种阻碍
方法其实很简单
当你试图去交流时，其实是在试图找一种心智理解
所以我说交流实际上是用心智互相误导
贯彻六步骤，持续释放
六步骤是你知识层面需要知道的一切
最好不要这么做

莉 2021-01-11 22:08:09
谢谢老师的回答[玫瑰]，只要多多练习，就能学会释放法吗？我咋觉得自己这么笨呢？[捂脸]练习了一段时间，感觉还是没进步

风 2021-01-11 22:08:12
如果你没有掌握，就再用一遍流程
直到你掌握
但如果你脑袋中塞满了别人的概念化的经验或者诀窍，就会走偏

2021-01-11 不建议人们去把自己的经验总结成方法

风 2021-01-11 22:09:22
所以我是不建议人们去把自己的经验总结成方法的
永远要回到原始流程

在焉 2021-01-11 22:10:47

永远回到原始流程

风 2021-01-11 22:12:15

完整的流程

首先你要放松身体

一旦你发现自己在用力做释放，需要停下来放松身体

因为很多人因为过去的错误习惯，习惯了去用力

释放时如果你试图找一种感受，那就是在逃避当下的感受

你全天候二十四小时逃避着当下的感受

似水 2021-01-11 22:15:09

@风老是想逃避做练习咋办？

风 2021-01-11 22:15:28

针对它做释放

注意到时释放

释放很简单，很轻松

释放不是一种需要你付出极大精力的活动

有人可能因为以前错误的练习方式对释放有错误的概念

接受不清晰的感受

不清晰的感受是一种感受

需要认识到这一点

你不存在没有感受的时候

你只有不把感受当感受的时候

莱斯特专门提到这个 vague feeling

模糊不清的感受

gydx 2021-01-11 22:18:49

@风你累世修的都是释放法吗？

风 2021-01-11 22:19:07

不是

释放法是第一次问世

模糊不清的感受是因为你在逃避感受

去感受你的模糊不清吧

你问自己问句时是头脑的念头吗？

在你从释放情绪到释放欲望的阶段

你可以从情绪上溯到欲望

这也是课程的方式

等你熟悉了，就可以直接释放欲望

再放轻松点

gydx 2021-01-11 22:23:37

@风每个人进步的快慢和什么直接关系？换句话说，两个习性差不多的人，一起练习释放法进步的快慢有什么决定？佛教说进步的快慢，除了和刻苦程度有关，还要累世修的基础有关，积累的菠萝蜜。累世有过正确的修行的话，今世就会比较快

风 2021-01-11 22:24:14

will power
意愿力
只和这个有关
运用流程，不用在意
体验会随着你的释放有所变化

gydx 2021-01-11 22:25:11

@风怎么增加意愿力？

风 2021-01-11 22:26:09

但是释放最基础的体验就是变得更轻松和愉悦
只是去意愿就行
选择去认同你的无限存在还是身体，是完全的自由意志
去做释放，就是选择去认同你的无限存在

随乐 2021-01-11 22:27:11

@风释放时，能量流动到边缘就不动了，不是流动出去没有了，应该是消融了才对吧，这是卡住吗？

风 2021-01-11 22:27:14

是的，每一次释放都会让你 move up，这是卡住。**事实上你只要过于注重体感会卡住。因为感受（feeling）是心理层面的东西。你真正释放的是这个，你体验到的身体感受，清凉、热、能量消散，闷堵变通畅，那都是伴随着情绪的释放发生的。**会有一点效果，会释放一点，但是远远不如释放流程的威力。get everything by releasing only。只要有想要的，通过释放获得它。感受驱动念头。想要是一种感受，基础感受。比如 workbook 里面的练习，你想要从哪些地方获得控制，你想要从哪些地方获得认同。做这些练习是可行的。**注意心理感受，不要注意体感。**

gydx 2021-01-11 22:32:24

@风 get everything by releasing 这句话啥意思[微笑]

风 2021-01-11 22:32:36

仅仅通过释放获得想要的一切

美丽人生 2021-01-11 22:34:22

@风每次觉得释放了情绪时，就会打嗝或排气，是正常的吗？[大笑]

王继红 2021-01-11 22:34:32

@风
这就是莱斯特为什么总是要你确认你的 gain
这句话什么意思？

风 2021-01-11 22:34:54

注意你的“没有感觉”
这些反应是正常的
这就是确认第六步的作用

晴空万里 483 2021-01-11 22:35:27

@风没有感觉就是想要有感觉是吗？

风 2021-01-11 22:35:36

每次释放都会给你带来好处
比如一个沉重的情绪被释放后变得愉悦

晴空万里 483 2021-01-11 22:35:59

以前能感觉到胸腹部的用力，现在感觉不到

风 2021-01-11 22:36:04

一个长久的习惯被释放掉
一个目标达成
这些都是收获，**记录**下来
它们会提供持续释放的动力
这也是比较重要的一点

只是伴随的身体感受
没有感觉，是一个模糊不清的感觉
或者不明显的感觉
去有意识注意你的模糊不清
这会带来很大的帮助
先注意到它
不要那么急
如果你去感受时，你的感受是“没有感受”
这时候不要去找别的感受
只是允许这个“没有感受”在这里
先不要这样做
先去注意这个“没有感受”
或者说空白的感受
有意识注意它，直到你认出它是一种感受

没有感受，模糊不清的感受，只是你在逃避感受而已
它并不是真的没有感受

你第一个被压抑的感受是死亡的恐惧（想要生存）
然后发展了想要认同和控制
它们发展了九种情绪分类
还有许许多多的个体感受

释放法里面我们说情绪，指的是 agflapcap 那九种情绪

我们说感受时，个体感受、情绪、欲所有的都是感受

综合上面说了，整理了一段话!!!

风 2021-01-11 22:37:19

只是伴随的身体感受，没有感觉，是一个模糊不清的感觉，或者不明显的感觉，去有意识注意你的模糊不清这会带来很大的帮助。**先注意到它，不要那么急**，如果你去感受时，你的感受是“没有感受”这时候不要去找别的感受，只是允许这个“没有感受”在这里，先不要这样做。**先去注意这个“没有感受”或者说空白的感受，有意识注意它，直到你认出它是一种感受，没有感受，模糊不清的感受，只是你在逃避感受而已**，它并不是真的没有感受，你第一个被压抑的感受是死亡的恐惧（想要生存）然后发展了想要认同和控制，它们发展了九种情绪分类，还有许许多多的个体感受，释放法里面我们说情绪，指的是 agflapcap 那九种情绪，我们说感受时，个体感受、情绪、欲望，所有的都是感受。

2021-01-11 走完全程唯一需要的是六步骤

风 2021-01-11 22:44:55
继续流程
你也可以直接释放这个焦虑
熟悉一下释放情绪

很多人在释放情绪阶段，把很多情绪不当情绪
比如模糊不清的感受，他们认为是没感受
你不可能没感受
你一天二十四小时都在逃避感受
美丽人生 2021-01-11 22:48:42

认出没有感受也是一种感受，然后呢？

风 2021-01-11 22:48:57

然后释放

明空 2021-01-11 22:49:07

@风觉得不完美、不优秀不配在世界上生存，该如何释放？

风 2021-01-11 22:49:27

认出这只是一种感受，然后释放

美丽人生 2021-01-11 22:49:37

能引导一下吗？

风 2021-01-11 22:49:38

释放法真的这么简单
我现在不做引导
你们最好跟视频练习
学会了这个流程之后，就自己练习

make it a do—it—yourself tool
是的

憎恨只是一种感受
你感觉得到
可以用简单的、相同的流程释放

你可以释放想要改变这个模糊不清感受的欲望
这样它就清晰了

舟舟 2021-01-11 22:52:52

全部释放掉之后，走完所有的流程，是不是有一种可喜又可悲的感觉

风 2021-01-11 22:53:05

只有愉悦
如果你觉得可悲，那是一种感受，可以释放
愉悦感也可以释放
释放之后会怎么样？会更愉悦

Elizabeth Zhang 2021-01-11 22:54:10

我发现有时候念头和感受不是同一个步调。比如念头上我以为我想要控制某件事，释放不掉之后，回头发现是我想改变另一件事。但这个感受是藏的很深的。似乎需要很深的洞察

风 2021-01-11 22:54:08

不需要

如果你要掺入其他的东西，会把这个方法高度复杂化

这样它就失去了作用

不要做分析

Elizabeth Zhang 2021-01-11 22:55:48

如果拿这个吃东西的状态做例子

风 2021-01-11 22:50:50

尽量用直觉来回答那些问题

感觉到你的想要

问自己是想要控制还是想要认同

直觉回答一个

好，允许自己更多地觉察到这个想要控制

然后问自己能不能让它离开

这个流程结束了

当你熟悉释放情绪之后，可以练习释放欲望，熟悉释放欲望之后，你就直接释放欲望即可

想要就是想要

想要控制往往伴随着用力的感觉

想要认同是你想要被人认同、想要被理解、想要被赞美、想要被爱……

这些概念已经很简单的，因此不要去用一系列其他的概念来解释一个概念**语言的转换，并不能带给你体验自由不自由**，自己去体验吧分析它们

只是心智的游戏

我的指导都是非常趋同的

记住原则

走完全程唯一需要的是六步骤

用原始流程，学习阶段可以用 workbook 作为辅助

保持简单

王继红 2021-01-11 22:03:13

@风愉悦释放后是什么情况？

风 2021-01-11 22:03:24

更愉悦

王继红 2021-01-11 22:03:46

好的，谢谢=

明空 2021-01-11 22:05:10

@风请问杨定一自由了吗？一直想问不敢问。

风 2021-01-11 22:05:31

不要让我做这种认证了[咧嘴]
自由不自由，自己去体验吧
是允许自己感觉到它

拉玛纳马哈希是自由的，莱斯特经常提及，但是他的方法不适用了

这个星球上很少有人能用这个方法

ElizabethZhang 2021-01-11 22:09:37

拉马纳的亲口教导（连载一）
[https://mp.weixin.qq.com/s/Hz4TqOAPWiQBS9loEGVyLw]

风 2021-01-11 22:09:43

释放法诞生之前，克利亚瑜伽是最快的方法，尤迦南达称之为飞机之路
当然
目前通过释放法自由的人，都是自己走完的

莱斯特一直在身边教导的学生反而没有自由
因为他们形成了依赖
这会拖住自身的进步
释放法是火箭之路

尤迦南达看到莱斯特即将觉醒之后，他离世了

1952 年 3 月 7 日
莱斯特在 1952 年 4 月觉醒
有阿瓦塔尔和吉万穆克塔
阿瓦塔尔是已经获得完全自由的人下降
不是苏利亚克利亚
是巴巴吉到尤迦南达的克利亚瑜伽
觉醒这件事，是完全的自由意志
其他的事情上，没有自由意志可言
只有一件事有自由意志

那是选择认同你的无限存在，或者认同你的身体

在焉 2021-01-11 23:16:15

仍然要通过释放，才能真的选择认同

gydx 2021-01-11 23:16:55

@风 宗教都是打着解脱的名义,而现今为什么这些方法没有诞生在宗教门派中？

风 2021-01-11 23:17:13

不在于宗教的形式

佛陀、耶稣都是伟大的导师

在焉 2021-01-11 23:18:04

他们现在仍然在因果体层吗?

风 2021-01-11 23:18:06

但传承很多代之后，他们后世的门徒并没有正确无误地传授他们的教导

莱斯特在视频里面会谈到这些

如果你不想要自由，即使遇到释放法也不会按照六步骤去使用它

海尔本身是释放法教师和指导员

在 2021-01-11 23:21:13

那大多数人都属于这种情况了

风 2021-01-11 23:21:28

但是他选择跟着信念走，更改简单的流程，而不是持续释放

gydx 2021-01-11 23:21:56

@风那想要自由的意愿，是不是被业力决定好的啊？

风 2021-01-11 23:22:05

接着混杂一点东西，再混杂一点东西

用概念来填充头脑

这代替了实际释放去到自由

想要自由的意愿是超越业力的

任何人随时都可以做出那个决定

2021-01-11 释放法在感受层面起作用

风 2021-01-11 23:24:35

释放法在感受层面起作用

不过如果你从情绪分类的层面释放，清除一种情绪分类要释放千百世

从三大基本欲望层面释放，只需要一个月

因为当你释放一次基本欲望，在它上面的所有情绪都走了
如果你释放念头，千百世再乘以千百世
这太低效了

真正的释放法是释放基本欲望
想要控制、想要认同、想要安全/生存（对死亡的恐惧）

hai 2021-01-11 23:27:17
这就是特别困扰我的地方，为什么我释放欲望之后还是想哭，这个情绪不应该就没了吗？

风 2021-01-11 23:28:30
继续释放

当下 2021-01-11 23:28:44
做生意赔了一大笔钱，产生懊悔，沮丧，失落等等情绪感受，看到情绪背后是想要安全，然后释放安全欲望，是这样吗？@风

风 2021-01-11 23:24:35
嗯

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:29:41
我今天做了一个尝试，在头脑里释放容易使劲。就把问题书写，一遍遍的书写，写了七八张大纸。自问自答。感觉上头脑没那么用力了

风 2021-01-11 23:30:39
没必要书写

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:30:39
自我对话

风 2021-01-11 23:30:52
这也算更改释放流程
因为释放法不需要做什么自我对话
一次面对一个感受释放就行了
一口气全部涌出来，当然会失控

晓糖 2021-01-11 23:31:57
目标释放咋释放？

风 2021-01-11 23:32:003
所以释放不要着急，放轻松

一个一个感受释放
目标释放很简单，释放掉你对目标的所有感受

晓糖 2021-01-11 23:33:43
也是控制和认同这两个吗？
当然
如果有想要安全涌现，那就释放
掌握之后，你只需要释放三个东西
想要控制、想要认同、想要安全
这涵盖一切感受

想要安全在想要控制和认同的底层

gydx 2021-01-11 23:35:16
@风 为什么不直接去释放想要安全的欲望呢？

风 2021-01-11 23:35:16
你只有释放了足够多的想要控制和认同才能直接面对想要安全
否则你会想要持续逃避
想要控制和认同会持续浮上来

当下 2021-01-11 23:36:55
物质世界的一切都是意识运用能量显化出来的吗？
风 2021-01-11 23:37:43
物质世界只是思想的显化
你的所有思想，潜意识思想加上表意识思想
会更容易面对想要安全

gydx 2021-01-11 23:39:34
@风 更容易指方面更容易？

风 2021-01-11 23:39:55
不会一下子缩回去了
晓糖 2021-01-11 23:40:03
@风，在你的高度上对孩子教育问题给点建议呗

风 2021-01-11 23:40:04
想要安全又是死亡的恐惧

莱斯特给过建议了
A child should never be left to cry. It is not lung exercise. It’s cruel to let a child cry without finding out what he wants and taking care of it. This taking care

of the needs of children would alleviate much of their in security in adulthood.

不该放着小孩让他一直哭，那不是什么肺部运动。让小孩放着一直哭，而不去看看他需要什么并加以照料，是件残酷的事；对小孩需求的这种照料，可以大幅减轻他们成人以后的不安全感。

Education today is a total miseducation.
今日的教育完全是一种错误的教育。

You take an infinite being and you try to jam rote stuff into him, stifling his capacity to evolve and be creative. You're also stifling his evolution.
你捉着一个无限的生命然后想硬塞给他一些死记的东西，这会窒息他演化的能力以及创造性，你也同时窒息了他的进化。

DO you have to teach a flower how to grow beautiful? We should have the same attitude toward a child. We should allow the child to evolve naturally, to express his inner abilities.
When you look at it that way，you can see how confining our educational system is. Take the colleges. They tell you must learn to think for yourself. But if you think differently from the professors, you flunk.

你需要去教一朵花怎样去长得漂亮吗？我们对儿童也该具有相同的态度。我们应该允许儿童去自然的演化，去表现他内在的能力。当你以这个角度去看时，你就可以看我们的教育制度是多么狭隘的。以大学为例，他们告诉你说你必须自己去思考，但如果你想的跟「教授」的不一样，你就会被当掉。

In my first term in college, I was told, “Now that I'm in college, I should think for myself.” So I started doing it. The first two marking periods I flunked all the subjects where I had to think for myself.

我进大学的第一个学期我被告知，我现在已经进大学了我应该自己去思考，所以我就照做了。结果在前两次的期中测验中，所有需要我自行思考的科目都被当掉了。

I really struggled with it, until finally I asked one of the professors if he would allow me to see the exam papers of the others who got good marks.

我心里头真的是很挣扎，最后我问其中一位教授能不能让我看一下其它得高分的人的考卷。

I read the mind discovered that they were giving him back exactly what he was telling us.
Then I saw the whole picture if I thought the way he thought, I was smart; if I didn't, I was dumb, even though he told me to think for myself.

我看了后发现，他们完全按照他所告诉我们的内容给作答回去。然后就我整个明白了；如果我以他思考的方式思考的话，那我就是聪明的；如果不是，那就是顽钝的。即便他曾告诉我说应该自己去思考的。

So it’s not true that they want you to think for yourself; they want you to think the way they think.

所以他们并不真要你自己去思考，他们要你以他思考的方式去思考。

After that, it was easy. kept excellent note sand made sure I always gave back the prof his ideas. With the least amount of studying, I got the best marks.
这之后一切就很简单了，我作了很好的笔记并记得把教授的想法给答回去；以最少的用功，我得到了最高分。

gydx 2021-01-11 23:41:31

@风是指心更有力量去面对想要安全吗？
可以这么说

gydx 2021-01-11 23:43:29

@风想要控制和想要认同的欲望，比想要安全的欲望更容易面对？

风 2021-01-11 23:43:45

嗯，因为它们在表面
任何时候，如果想要安全浮到表面，你就释放
如果表面仍然有很多想要控制和认同，那你就释放想要控制和认同

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:45:30

释放对目标的所有感受，为何最后还要有一个爱的感受，和已经拥有的感觉是什么区别。没有感受算不算是释放所有感受？我经常感觉到相信拥有，或者说好像是释放了所有的感觉。但走不上去了，应该如何引导？

问自己想不想感到已经拥有？
释放不难受，简单而且轻松
纯粹的爱就是你的无限存在本身
感觉到拥有后，你可以继续释放
如果你卡在这里了，有一个卡住的感觉
你感受这个卡住的感觉，想要改变它？那你就释放这个想要改变
非常简单的流程

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:48:24

释放掉卡住会有什么出现呢爱？或者没有感觉？
当下 2021-01-11 23:48:28
昨天下午两点突然想验证一下显化的游戏，就想六点以前我会得到至少 500 元

钱，不管是什么方式，然后让自己相信，并且看到头脑里不相信的想法，晚上七点也没有任何得到钱的显示，心里也坦然，并不沮丧，随即拿起手机，竟然看到有人“合理″的给我发了500元钱，不多不少，正好500，当时一下子很惊讶，这可以解释吗？

风 2021-01-11 23:48:51

不会“没有感觉”
完全没有感觉就是涅系
nirvana
这是一种无法言喻的永恒宁静
释放你对目标的所有感受
直到目标实现

Elizabeth Zhang 2021-01-11 23:50:51

“如果日子不知道那要天天吗?
还是说目标实现是一种感受不是发生的那天

风 2021-01-11 23:52:01

当你对目标完全释放时，你会感觉到它已经是你的了，其实这个时候目标已经实现了
完全释放，你就会感觉到完全拥有，并且心智会不再围绕它
你会很自然地放下它
很快它就会到来

hai 2021-01-11 23:52:48

如何释放不可能的感觉呢?

风 2021-01-11 23:48:28

因为塔已经实现了，只是物质世界迟显示它而已
不可能的感觉也是一种感觉
一样的流程

最快就是释放三大基本欲望

美丽人生 2021-01-11 23:54:04

@风释放近视眼，觉得什么感受也没了，但仍看物体模糊，接下来怎么办？

风 2021-01-11 23:54:23

怎么会什么感觉都没了呢？
这个是同样的问题
你不可能没有感觉
除非你已经完全自由了，你是无限存在
“没有感觉”也是一种感觉

模糊不清的感觉
继续释放它就行了

美丽人生 2021-01-11 23:56:12
这个最难释放

风 2021-01-11 23:56:29
放轻松

把它当成一种简单的感受来释放

hai 2021-01-11 23:56:47
可以释放对这个不可能的感觉的想要控制吗，这样也可以释放吧

风 2021-01-11 23:57:57
卡住时可以这样释放

gydx 2021-01-11 00:00:26
@风想要控制和想要认同的欲望，相比想要安全的欲望更容易面对？
嗯，因为它们在表面
@风 为什么在表面更容易面对？
因为你只需要允许它们浮现就可以

在焉 2021-01-12 00:02:14
很晚了，大家没什么问题，就让老师休息吧。

gydx 2021-01-12 00:02:16
那为什么我从小到大发现的都是想要安全呢？@风

风 2021-01-12 00:02:53
有些可能你没辨识出来
想要控制就是你想要让事情按照你想要的发生
想要认同是你想要别人认可自己
gydx 2021-01-12 00:04:55
@风 嗯，好的，太感恩风辛苦解解答，太晚了，老师早点休息吧

2021-01-12 练习释放法不需要额外的操作

风 2021-01-12 22:07:12
放轻松
放轻松，把身体放松
保持简单地练习

Yellow 2021-01-12 22:07:23

我的障碍是不够放松吗

风 2021-01-12 22:07:50

练习释放法不需要额外的操作

不需要流程以外的操作

Yellow 2021-01-12 22:08:43

我不是故意吐气的[苦涩]

风 2021-01-12 22:09:27

习惯

改变习惯的方式就是注意到它，然后放轻松和保持简单

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

释放法适合每一个人

简单地练习，然后你就会了

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

因为我分析太多了

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快

这样试试看

[聊天记录]

我分享一个最简单的方式

放轻松

你没有必要一次性感觉到所有

只需要感觉到一部分就可以释放

2020-01-13 释放法适合每一个人，简单地练习，然后你就会了

风 2020-01-13 08:58

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

释放法适合每一个人

简单地练习，然后你就会了

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

因为我分析太多了

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快

这样试试看

风 2020-01-13 09:04

[WHAT AMI 和风的聊天记录]

【

WHAT AMI:那些视频中的人，刚学习释放欲望就像你说的，一觉察到就没了

风：一开始学习释放欲望可以从情绪开始上溯

风：这也是课程的设计。。。

】

风 2020-01-13 09:04

我分享一个最简单的方式

放轻松

你没有必要一次性感觉到所有

只需要感觉到一部分就可以释放

2021-01-17 风与天成 — 当你处在 cap 时，说明你还有与之对应的负面情绪在极深处

天成 2021-01-17 09:09:30

清理掉 agflap,就是清理掉物质世界的业力了是吗？

剩下的 cap,就是星光体和因果体的业力？

风 2021-01-17 09:10:16

并不是

天成 2021-01-17 09:10:31

那是怎样的？

风 2021-01-17 09:10:34

cap 是悦性的业力

天成 2021-01-17 09:11:07

那清理到哪里才能清理掉物质世界的业力？

天成 2021-01-17 09:11:27

这个问题你可以去回答一下吗？

风 2021-01-17 09:12:01

这个问题在于莱斯特经常说释放 agflap,但是没有说释放 cap

天成 2021-01-17 09:12:29

为什么会这样说

风 2021-01-17 09:12:29

因为 cap 是所谓的正面情绪

无畏，接纳，平静

cap 会吃掉 agflap

在无畏下，你会自然倾向于做出好的行动

在接纳中，你会接受原本的和谐和完美

天成 2021-01-17 09:13:48

什么是主宰心智？除去你的 agflap,这就是全部了。接着你真正地控制了心智，你可以扮演任何感受，你选择的任何行动都是没有任何担忧的。

风 2021-01-17 09:14:33

但是到达 cap 时，你不会去除所有的 agflap

天成 2021-01-17 09:14:34

这里莱斯特说，**清除掉 agflap,就可以主宰心智了**，这个时候还剩下心智是吗?

风 2021-01-17 09:14:57

你必须释放掉想要控制和认同才能去除所有的 agflap

释放掉死亡的恐惧

这就像有很多人问，为什么 cap 要释放

天成 2021-01-17 09:15:51

释放掉死亡的恐惧，才能清理掉整个心智

风 2021-01-17 09:16:12

因为它不是顶端，cap 是相对性的

不是，你不要误会这一点

天成 2021-01-17 09:16:48

释放掉死亡的恐惧，才能清理掉整个心智，是这个吗？

风 2021-01-17 09:16:51

并不是说，你去除了 agflap,然后达到一个阶段，接着再去除 cap

而是你即便到达了 cap,在你释放掉三大欲望之前，你不会彻底清除 agflap

因为 cap 是所谓的好的感受

而好的感受对应着不好的感受

对于好的感受，如果你想要控制它，就会发展恐惧——害怕失去它

你想要更多，就会发展贪求——想要获取更多的好感受

如果不到顶端，agflap 会被持续发展出来

除非你到达「涅比卡帕」三摩地，让无限存在成为你永恒的认同

这个时候，你就不会再发展 agflap

天成 2021-01-17 09:19:41

释放掉足够多的想要控制和认同，就可以到达「涅比卡帕」三摩地吗？

风 2021-01-17 09:19:51

还要释放死亡的恐惧

天成 2021-01-17 09:20:16

要释放到接触到更底层的分离感才能到达「涅比卡帕」三摩地？

风 2021-01-17 09:20:16

释放掉你是这具身体的分离感

在你释放掉的那一刹那，你会达到三摩地

因为你认同了无限存在

天成 2021-01-17 09:26:13

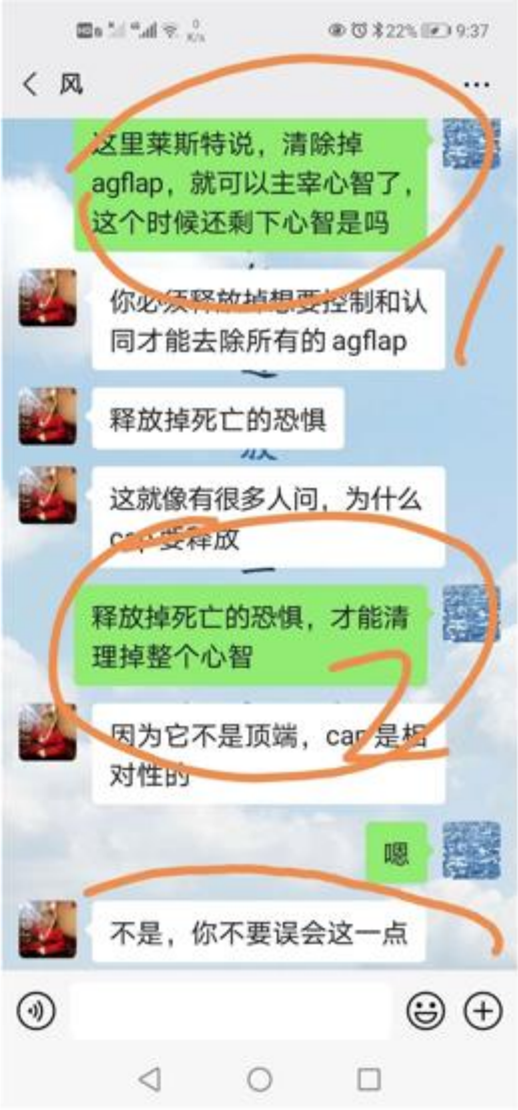
这句话是正确的吗？

风 2021-01-17 09:27:15

处于 cap 时，只能说你目前的情绪状态达到了 cap

可以说你的垃圾清空到一定程度

天成 2021-01-17 09:37:43



天成 2021-01-17 09:37:59

你这里的回答，是回答 1 还是 2?

风 2021-01-17 09:38:35

是更上面的问题
因为你误解了莱斯特的话
你把它分成“主宰心智”和“清除心智”两个阶段
莱斯特不是这个意思

天成 2021-01-17 09:39:54

莱斯特是什么意思

风 2021-01-17 09:40:11

没有那么复杂
释放掉三大欲望，清除所有的 agflap
那样你就自由了，自由了就可以主宰心智
清除所有的 agflap 要达到波澜不惊
只是 cap 是不够的

当你处在 cap 时，说明你还有与之对应的负面情绪在极深处
但是在 cap 的状态下，你更有能力向下挖掘（dig down）
去释放掉那些极深的感受

2021-02-03 打麻将时释放

风 2021-02-03 11:55:31
试着放轻松看看
伯利恒之星 2021-02-03 11:55:43
好的
风 2021-02-03 11:56:01
不需要让它变得很明显再释放
如果你把释放这件事变得非常痛苦，那你当然就不想释放
伯利恒之星 2021-02-03 11:57:02
也是
风 2021-02-03 11:57:03
带点探索的心态，轻松的心态
看看问句之后它会发生什么
不要那么苦哈哈的[大笑]
释放不是做作业
伯利恒之星 2021-02-03 11:57:42
你真了解我
[大笑][大笑]
好，我试着轻松一些
风 2021-02-03 11:58:48
比如一桌人坐着打麻将
你一只手摸一张牌，一边随口说道'这样啊，那来一辆凯迪拉克“
嗯，好像有点感觉不可能？
想要控制还是想要认同？
貌似是想要认同
能够放它离开吗？
好像能
再 check一下，好像轻松点了
我的凯迪拉克到了吗？
我靠，还没到
这是想要控制和想要认同呢？
就这样释放啊[大哭]

一边摸麻将一边就可以让凯迪拉克到手了

伯利恒之星 2021-02-03 12:01:40
重新学习了

风 2021-02-03 12:01:44

等你打完麻将，释放得差不多了
出去一看，门口一辆凯迪拉克

2021-02-03 完全释放掉心智之前，会对无限存在有一个预览

风 2021-02-03 17:47:20

在你完全释放掉心智之前，你会对无限存在有一个预览
也就是说，尽管你还没有完全释放掉整个心智程序，但是会有心智退居幕后的时刻
这时候，你的心智完全静止了，暂时性地
于是你在这一刻可以体验到无限存在，对它有一个预览
这可以极大增加你对自由的向往
因为你会发现自己无论在世界上获得什么，都抵不上那个快乐的万分之一
在世界上的每一刻，相比那个状态，都在煎熬
在此之后你的释放是不一样的

我说的是「涅比卡帕」三摩地
如果你到达了「萨比卡帕」三摩地，在体验上其实和「涅比卡帕」三摩地是一样的
它们都是接触到了无限的存在
但是种子仍起作用
你尽管知道有那个状态，世界却依然对你还有诱惑力
但是当你到达「涅比卡帕」三摩地的那一刻，那些种子一下子失去了力量
接着释放就开始变得非常不一样了
你的每一个决定都自然朝向自由
释放根本停不下来
而且会经常进入三摩地
会经常接触到无限
每一次都会带走你的很多欲望

晓丽 2021-02-23 17:48:12

撕裂马雅的面纱就是洞察造化的奥秘。那些将宇宙如此展现出来的瑜伽行者是真正的、仅有的一神论者。其他所有人都只是崇拜偶像而已。只要人还停留在臣服于自然界二元的幻象中，双面的马雅依然是他的女神，他无法认识真正、唯一的上帝。这个世界的幻象马雅，也称之为“无明”（avidya),字义是“非知识性的”，无明，妄想。马雅或无明是不可能用理智的信念或分析摧毁的，只能通过内在“ 「涅比卡帕」三摩地”的境界达成。旧约中的预言家及所有地方、所有时代的先知都是在这种境界下预言事情

风 2021-02-23 17:48:50

信念植入是完全不可能有效的

2021-02-04 第六步不止有愉悦，我想表达的是还有更轻松、脱离限制

临风听暮蝉 2020-12-04 13:30:46

我发现我是卡死在释放该有的体感上了，风老师说正确的释放体感是感觉能量安妮胸口消散或者离开，我就执拗的想要这个释放的体感。

晓丽 2020-12-04 13:34:39

哦哦，正确的释放，用第六步验证，第六步中不止有愉悦感

嗯，不用关注能量消散和离开，这体感，验证释放用第六步

轻舞的风 2020-12-04 15:06:36

@一释放后一定要强调愉悦感吗

晓丽 2020-12-04 15:48:58

需要清晰地验证到第六步，并且你会发现释放是非常简单的，不然头脑会以为自己做的释放是对的

这时你才是真的学会了释放

如果没有验证到第六步，事实上六步骤中的第三步没有开启

ZOEY 2020-12-04 16:44:52

你越操作自己去运用这个技巧，你就会收获越多。你并不会总是立即感觉到释放，有些时候你可能在进行这个技巧，你知道有些事情发生了，但你不确定是什么。事实上，大约一年前曾经有一个参加过课程的学员，她练习了很久，但当课程结束的时候，她在课堂上分享的最后一件事是：我仍然没有成功释放过一次。但是，我二十年都没有睡过好觉，在参加过课程的第一天之后，我睡了一个好觉。然后她慢慢获得了其他的收益，获得了课程的全部好处。所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。

所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。

——送给有疑问的朋友

轻舞的风 2020-12-04 16:48:45

就是疑惑群里所说的每次愉悦感，所以我就是觉得进度是不是太慢了，或者释放不是很彻底

晓丽 2020-12-04 17:11:03

第六步不止有愉悦，我想表达的是还有更轻松、脱离限制，之前自己在愉悦感上栽了跟头，只感到平和以及更轻松、更脱离限制，后面才意识到这也是第六步，那时只记得愉悦了。

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

2021-02-22 释放好当下这一次，不需要任何逼迫

风 2021-02-22 14:00:23

你在释放过程中，心智是阻碍你的。它的内容，你预设的那些东西，甚至你觉得你会需要多长时间释放。这个想法本身就在阻碍你。只做好这一次释放就好，不需要预设这一次能够释放掉全部，或者多少次能够释放掉全部。只是释放，然后看看会发生什么。不要着急，享受每一次释放的过程。不停地使用释放流程。那些你觉得很难释放的，是心智告诉你很难。不要理会心智，直接用流程。那些你觉得很简单、微不足道，因而忽视的是心智告诉你，他微不足道，也不要理会心智，直接用流程。有时候你看到一个感受，你觉得那不是主要的。你很想释放那个主要的，想快点结束。你就会压抑此刻浮出的这个感受，而这是非常重要的。那些心智觉得这个不主要那个更主要的判断则没有依据。那个浮现的才是重要的。如果你压抑他，你活在心智里。你在用心智预设自己需要释放什么，包括多少次多长时间。真正释放的时候，不需要这样做，保留一次释放掉全部的可能性。

问 2021-02-22 14:05:17

那体感怎么办？以后会消失吗？到 cap 阶段会不会就好一点。不自由，一辈子就跟着我了？

风 2021-02-22 14:05:41

你对体感有什么感受？你想要控制他吗？你想要改变他吗？释放这个就行了。体感在困扰你，你就释放这个困扰。用释放来解决问题。

问 2021-02-22 14:06:12

我确实想让他们走，想要改变。

风 2021-02-22 14:06:24

几次释放就释放掉一个长久习惯的全部。你敢想象吗？但是很多时候，就是这样的，是几分钟内，不是长久胶着。

问 2021-02-22 14:06:47

我预设的是很久，不是几分钟。

另一位群友说 2021-02-22 14:06:57

我现在敢想象了，只要按流程释放，方法是对的。就是一次释放的威力都很强，几分钟更是。

风 2021-02-22 14:07:21

你看 92 年视频里就是几分钟。

问:有时候觉得几分钟太长了，想一下子解决他。

风 2021-02-22 14:07:30

时间太长，那是在焦灼，在压抑，没有在释放，那么你就在压抑他。你在试图让他不浮现出来。

问 2021-02-22 14:07:45

对这个压抑，我该怎么用流程？先放松吗？

风 2021-02-22 14:08:27

放松，然后注意最表面的感受。直接问他是什么。不要等待、挖掘，或者寻找一种特别的感受。辨别不出来，就是想要控制。不用特别想要精确的去辨别。凭直觉回答即可，感觉到即可。不要想要保持释放的习惯“只是有意识地释放好当下这一次就好，不要试图保持持续。有意识释放一次，然后再有意识释放一次，这就是持续。并不是用心智强调一个持续的概念。某某搞的那个强化班，里面天天喊着持续释放打鸡血。其实只是在表面释放，用心智 hold 住那个持续的概念。这种心智的想象，并不是真正的在持续，只是试图控制。你不可能被逼迫到自由，自由是自由意志的选择，不可能是环境的催促、逼迫。因为你的环境是你的心智创造的。**释放好当下这一次，不需要任何逼迫**，然后你持续选择释放，这就是决定。

喊口号是没有用的，停留在心智中，和一群人一起喊口号，更没有用。集体无意识，就如同我们看到蚂蚁群那样，集体无意识的行动。自立，不是行为上的标新立异，而是认识到自己的全责。认识到自由与不自由，只有自己能够决定。心智是你熟悉的，所以你停留在心智中。不要把持续释放变成一种心智活动。因为心智是你熟悉的，所以你很容易把释放也变成你的心智活动。每一次释放都会有新东西，都会扩宽你的心智。不要用一种惯性的态度面对它。每一次释放你就当成第一次释放，看看会发生什么。每一个感受，你就仅仅把它当成一个感受，面对它，不要加戏。外部确认发现没改变，那你立即就有可以释放的感受了。

2020-02-28 看到好的方法，第一反应是教学、分享、开发课程的，都是无用功

米妮 2020-02-28 12:28:38

不是解散群了吗？

又建一个群

风 2020-02-28 12:42:26

无用功

看到好的方法，第一反应是教学、分享、开发课程的，都是无用功

天成是太想谈论自由、觉醒、大师，而不想释放

昨天他祈求要我的帮助，其实就是想要我给他逃避的东西

我没有回应他

他便开群整活

就是不继续释放

风 2020-02-28 12:48:59

[风与天成的聊天记录]

【

天成：风老师，我知道你现在是无所不在的。

天成：我希望你可以帮助我

天成：我希望得到你的帮助。

天成：风老师，我需要你的帮忙。

】

连续四条

在悲苦的状态

我是无限 2020-02-28 12:50:05

@风以后有关于推广原始释放法的机构，会不会有很多？

风 2020-02-28 12:50:21

会有一些吧，属于无用功

教这个，如果教的不对，还有承担业力的风险

这么多人喜欢做这种站在“火湖”边缘的事

2021-03-11 克里亚南达尊者，自由了吗？

天成 2021-03-11 00:12:56

克里亚南达尊者，自由了吗？

风 2021-03-11 00:13:28

没有

天成 2021-03-11 00:13:40

到达预流了吗？

「涅比卡帕」三摩地？

风 2021-03-11 00:13:49

没有

和 Stephen 一样

天成 2021-03-11 00:14:03

为什么？

风 2021-03-11 00:14:12

这很难讲

我也想知道为什么

我估计莱斯特和尤迦南达也想知道

天成 2021-03-11 00:14:29

为什么在大师身边都这么难

风 2021-03-11 00:14:51

在大师身边很难解脱，因为发展的依赖是很强烈的

风 2021-03-11 00:14:58

这也是为什么大师都选择离开

他们会把自己的弟子拖住

天成 2021-03-11 00:15:17

莱斯特在视频说过，kill your master

是因为崇拜吗?

风 2021-03-11 00:16:21

把力量归到上师了

认为上师是无限存在，这没有问题

但是无限存在永远在内在

天成 2021-03-11 00:17:14

嗯

2021-03-11 “风”已经是一位吉万穆克塔

天成 2021-03-11 11:47:46

风老师

他说你已经进去了三摩地

可以说说这什么回事吗？

风 2021-03-11 11:49:20

他说的只是我已经进入终极自由

天成 2021-03-11 11:49:50

就是说，你现在已经是一位吉万穆克塔呢？

风 2021-03-11 11:49:59

嗯

天成 2021-03-11 11:50:04

（0o)哇

顶礼大师

风 2021-03-11 11:50:17

come on

天成 2021-03-11 11:50:23

就是说，你取消了那个协议了吗？

风 2021-03-11 11:50:42

把我当成一个朋友就好
我取消了协议
不过我不会长久教导
因为并没有什么需要教导的东西

天成 2021-03-11 11:51:15

感谢老师。
你确实是我的老师。

2021-03-11 风与天成 — 你之所以不去释放，是你害怕失去你的感受，你害怕会死，而实际上不会

天成 2021-03-11 12:59:06

风老师
我看你是在 10.18 号确证六步骤的
你具体什么时候达成了预流的？
18 号之前？

风 2021-03-11 13:00:11

我不会说我是哪一天达成预流或者哪一天完全自由的
预防戒禁取

天成 2021-03-11 13:01:19

你是在喜马拉雅山到达终点的吗？

风 2021-03-11 13:01:32

我是自由之后去喜马拉雅山玩的

天成 2021-03-11 13:01:56

在武汉？

风 2021-03-11 13:02:07

我也不会说我在哪里自由的
这些关注点都不对
让我来说一个重点
不要恐惧自由
莱斯特经常和他的学生讲的，不要恐惧自由
为什么？
几乎每一个使用释放法却又不用到极致的人都在恐惧自由
从莱斯特的时代到现在
你之所以不去释放，是你害怕失去你的感受，你害怕会死，而实际上不会
因此，莱斯特不断强调
你不会失去任何事，你只会失去你的痛苦

2021-03-11 当你逃避向内看时，你会去整活

风 2020-03-11 13:07:00

你去做那些事，你向外寻找“大师”们的帮助

你应该知道你做的那些事**看上去与自由相关，但实际上只是拖延**

包括，整理关于我的资料

天成 2020-03-11 13:07:57

是这样

风 2020-03-11 13:08:00

包括进行分享

当你逃避向内看时，你会去整活

你会做一切事情－－除了释放

你的心智会告诉自己那对自由有益，或者对世界有益

风 2020-03-11 13:09:17

但是那就是让你停下释放而已

天成 2020-03-11 13:09:30

是的，停下来了

风 2020-03-11 13:09:35

只要你停下释放，不管你做什么，那都是反方向

我不断强调这一点

谈论自由并不会让你自由

天成 2020-03-11 13:09:55

我在整理尤迦南达大师的内容和你的内容时我都是很挣扎的

风 2020-03-11 13:09:56

持续释放才会

天成 2020-03-11 13:10:07

嗯

整活，什么意思

风 2020-03-11 13:10:32

一个流行用语

就是搞事情

天成 2020-03-11 13:10:56

嗯，是这样

我在逃避

风 2020-03-11 13:11:39

我现在可以提醒你

但你最终要自己提醒自己

提醒自己，在六步骤上吗？

天成 2020-03-11 13:12:10

嗯

天成 2020-03-11 13:13:50

我想问问
莱斯特有没有谈到我
知道我在整活吗？

风 2020-03-11 13:14:37
你希望莱斯特谈到你吗？

天成 2020-03-11 13:14:46
有的
希望大师可以关注我

风 2020-03-11 13:15:06
事实上，当你向外寻求帮助的时候，你应该知道自己处在悲苦

风 2020-03-11 13:15:24
大师是你自己

天成 2020-03-11 13:15:35
嗯

天成 2021-03-11 13:15:48
现在有没有另外一个人达成预流？

天成 2021-03-11 13:15:56
roller 做到了吗?

风 2021-03-11 13:15:59
没有
他停止了

天成 2021-03-11 13:16:14
他是不是达成目标呢?

风 2021-03-11 13:16:17
没有
他错误地认识自己，同时以说谎的方式和别人说自己自由了
这导致它遮蔽了觉知
他这一生很难达成自由了

风 2021-03-11 13:16:54
这导致它遮蔽了觉知
他这一生很难达成自由了

天成 2021-03-11 13:17:10
他是不是到达了高处？

风 2021-03-11 13:17:17
也并没有太高
没有到达前世的成就

2021-03-11 风与天成 — 你不释放那个倾向，你还会再去分享的

天成 2021-3-11 13:28:01

风老师，我不做分享了，刚刚解散了
那个新群
我要真正去做。

风 2021-3-11 13:29:49

我不会指导你的行动
因为行动只是行动

如果你不释放那个倾向，你还会再去分享的[大笑]

风 2021-3-11 13:31:09

roller 跑去通宵逼迫自己，退群，喊口号，那没有用
因为那是试图用行动去消除业力
这仅仅是创造了新的业力
只有释放有用
如果你不释放，你的程序会不断驱动你去做那些事
因此，不要认为自己做的任何行动能带给你自由
刻意行动，刻意不行动
那都不是需要关注的

天成 2021-3-11 13:33:10

嗯

2021-03-11 假大师通过伪装来盈利，需要遮蔽自己的觉知

天成 2021-03-11 15:05:05
风老师，这里什么意思？
风 2021-03-11 15:05:36
按照果报次序，有一种叫 garukakamma，
即重业
这是一种非常强烈的业，必定会导致下一世的结生，没有任何其他业可以阻止它
它会终止善业的作用，包括禅那的善业
天成 2021-03-11 15:06:53
roller 是因为做了这些事就导致了这些重业？
风 2021-03-11 15:08:06
首先需要产生一个想法
天成 2021-03-11 15:08:10
释放法可以释放这个业力吗？
风 2021-03-11 15:08:12

需要产生一个相对应的情绪
所有人原本有一个清晰的意识
这个清晰的意识是每个人的内在具备的
如果你要遮蔽这个，需要产生一个强烈的冷漠
这个强烈的冷漠覆盖自己内在清晰的意识或者说直觉
接着你才能在进行大妄语时不感受到那种痛苦
而且你越在行动上这样做，就越要加强这种覆盖

风 2021-03-11 15:10:13
就是转世
释放法什么都能释放
但是使用释放法也有一些条件
比如植物人就无法有意识做释放
极端地遮蔽，就是一刀砍掉自己的手也不知道痛
只有重业会造成这个结果

风 2021-03-11 15:12:16
这是为何当阿阇世王在听佛陀开示《沙门果经》时，虽然拥有一切证悟须陀洹道的因缘，但却不能证得须陀洹道果，因为他之前已杀死了自己的父亲频毗沙罗王

天成 2021-03-11 15:12:30
就是说，说谎式说自己觉醒了，是很重的业力？

风 2021-03-11 15:12:52
他还能做一些浅层的释放，但一旦试图深入释放时，那个遮蔽就会形成一种无可抗拒的阻碍
嗯，那属于一种大妄语，而且要邪见支撑
犯下重业不容易
重业特指那几种

风 2021-3-11 15:16:02
我一向不推荐人们去做释放法的收费教学
因为它有风险

天成 2021-3-11 15:16:24
这也是属于重业吗？

风 2021-3-11 15:16:30
这不是重业
但是它有一定的风险

风 2021-03-11 15:16:53
重业里面的善业，指的是禅那
重业里的恶业，指的是五种
弑父、杀母、裂僧团、出佛身血、杀阿罗汉
再加上一个，无可更改的邪见
邪见是错误的见解，每个人都有

风 2021-03-11 15:18:15

但是当它被增上慢驱动，可能会发展为恶见

天成 2021-3-11 15:18:23

是什么风险？

风 2021-03-11 15:19:05

假大师通过伪装来盈利
这需要有无可更改的邪见支撑
也就需要遮蔽自己的觉知
否则会很痛苦，无法完成这个行为

天成 2021-03-11 15:28:03

佛陀的那么多经书，比如法华经，是佛陀说的吗？

风 2021-03-11 15:28:12

不是

天成 2021-03-11 15:28:27

楞严经？

风 2021-03-11 15:28:33

它的集结过程很漫长

天成 2021-03-11 15:28:36

金刚经？
天啊

风 2021-03-11 15:28:42

只有《阿含经》是原始的
但是《阿含经》也被部派佛教修改过

天成 2021-03-11 15:28:56

只有阿含经是佛陀说的？

风 2021-03-11 15:29:16

有论师的添加和重新编排
我有回到佛陀时代
去亲见佛陀讲法的盛景

天成 2021-03-11 15:30:38

就是在喜马拉雅山和巴巴吉大师一起看的？

风 2021-03-11 15:30:44

不是
在那之前
我做了一场漫长的时间和空间的旅行

天成 2021-03-11 15:32:39

我知道要贯彻六步骤
但我发现自己实际情况做不到

风 2021-03-11 15:32:57

没有什么做不到的
贯彻六步骤，很简单
保持限制很困难
看到感受，让它离开
清空所有驱动你思考的感受
就是这样

风 2021-03-11 15:35:33
可以问问你为什么取消协议了吗？
没有为什么
风 2021-03-11 15:36:05
自由之后，你不需要为了因果关系而活着
自由之后，生活才刚刚开始
风 2021-03-11 15:36:33
这里说的因果关系，就是那个协议吗?
风 2021-03-11 15:36:39
在此之前，你是机械地生活在目的与阻碍当中，生活在因果联系中
自由之后，所有事情都是当下的决定
而不依据过去的习惯
风 2021-03-11 15:37:10
那个协议是过去的习惯？
风 2021-03-11 15:37:19
我的意思是，没有为什么
风 2021-03-11 15:37:35
嗯
风 2021-03-11 15:37:38
一个完全解脱了的人的行为是唯作
没有为什么
风 2021-03-11 15:37:56
唯作？
风 2021-03-11 15:37:57
但却是能够最好地帮助所有人的
唯作，只是那样行为而已
不需要动机，因此不需要因果界的因果关系
风 2021-03-11 15:38:40
嗯

天成 2021-03-11 15:49:39
你说过，一个星期就可以到达「涅比卡帕」三摩地
持续释放
风 2021-03-11 15:49:49
足够

天成 2021-03-11 18:33:02

贯彻六步骤一个月，真的可以做到吗？

风 2021-03-11 18:33:42

当然

加油

风 2020-03-11 16:11:56

在耶稣再来之前，是一个假先知频繁出现的时代

这是人们的集体意识创造的

在核战之后，耶稣再来前，会有各种假大师出现

那些宣称自己是大众型导师的都是假大师

这些在圣经中都已经做好了预言

是既定的未来

风 2020-03-11 16:35:35

可 13:21-23 节 太 24:23-26 节“那时，若有人对你们说：“基督在这里”，或说：“基督在那里”，你们不要信！因为假基督、假先知将要起来，显大神迹、大奇事，倘若能行，连选民也就迷惑了。看哪，我预先告诉你们了。若有人对你们说：“看哪，基督在旷野里”，你们不要出去！或说：“看哪，基督在内屋中”，你们不要信！

2021-03-11 风与天成 — 打嗝，只是体感而已，它是结果

天成 2021-03-11 23:07:52

刚刚我发现自己有了一些进展

天成 2021-03-11 23:08:19

我这次没有太关注身体反应了

我只用第六步来核实

风 2021-03-11 23:08:40

嗯，这样就行

天成 2021-03-11 23:08:46

不管打嗝打得多厉害我都不管它

打嗝其实也是业力的排出吗?

风 2021-03-11 23:09:47

只是体感而已

它是结果

天成 2021-03-11 23:10:13

体感与释放无关？

它是不是表达？

风 2021-03-11 23:10:34

体感和释放无关

风 2021-03-11 23:10:41

它仅仅是结果
天成 2021-03-11 23:10:51
因为平时我不打嗝的
一做释放就明显打嗝
风 2021-03-11 23:11:15
仅仅是结果而已
你心智中创造了那个画面
于是就发生了
它和释放本身无关
天成 2021-03-11 23:11:47
好

2021-03-11 风与天成 — 自由后会失去家人吗？

天成 2021-03-11 23:18:18
你现在与家人还有联系吗？
风 2021-03-11 23:18:31
没有
天成 2021-03-11 23:18:48
可以说说你怎么处理这个事情的吗？
风 2021-03-11 23:18:57
不用处理
天成 2021-03-11 23:19:10
我有些恐惧，自由后会失去家人才问你这个问题
风 2021-03-11 23:19:18
其实不会
天成 2021-03-11 23:19:50
现在的大师，自由后都隐居了
风 2021-03-11 23:20:06
隐居也有一种叫居家
风 2021-03-11 23:20:11
过着普通人的日子
天成 2021-03-11 23:20:27
嗯
自由后不是失去任何
自由后失去的只有我的痛苦

天成 2021-03-11 23:23:57
佛陀说的很多世界，比如阿弥陀佛的世界，是星光界吗？
或者因果界
风 2021-03-11 23:24:11
佛陀没说过阿弥陀经

天成 2021-03-11 23:24:16

啊

风 2021-03-11 23:24:27

那是后期大乘佛教经典

天成 2021-03-11 23:24:31

也就是阿弥陀佛是不存在的？

风 2021-03-11 23:24:38

部派分裂之后的经典
已经距离佛陀时代很远了
佛陀只围绕十二因缘和七觉知支在说
四圣谛，八圣道
只说苦灭之道，达成自由的方法
不讨论其他知识
包括哲学和诸天世界等

天成 2021-03-11 23:26:04

嗯，老师，那位维摩诘是大师吗？
维摩诘经那位

天成 2021-03-11 23:59:18

你现在能知道我的每一个念头吗？

风 2021-03-11 23:59:50

我能知道所有人的所有念头

风 2021-03-12 00:00:10

不过我花了很多努力去让自己降下来

风 2021-03-12 00:00:21

进行有效交流

2021-03-12 卡的话就释放想要控制，不要努力去解决卡

天成 2021-03-12 18:51:37

今天其实我进行了很多的尝试
好多次卡得死死的
我会鼓舞自己，再做一次吧。
再做一次。再尝试尝试。

风 2021-03-12 18:52:45

卡的话就释放想要控制
不要努力去解决卡

天成 2021-03-12 18:53:17

持续没有清晰感
释放你想要解决卡的想要控制

风 2021-03-12 18:53:36

释放你想要更清晰的想要控制

天成 2021-03-12 18:53:56

这才看到，这是更表面的想要控制

如果你试图控制自己有清晰感，你就会持续没有清晰感

风 2021-03-12 18:54:06

这很简单，不是吗

释放想要控制，你就能获得控制

天成 2021-03-12 18:54:48

我再试试

2021-03-13 风与天成 — 关于莱斯特

天成 2021-03-13 00:49:34

老师，佛陀是来之前已经自由了的？

风 2021-03-13 00:50:02

嗯，是蒙上了幻觉面纱

天成 2021-03-13 00:50:18

之前你说过他是在那一世解脱的

风 2021-03-13 00:50:37

他是在来之前已经自由的

天成 2021-03-13 00:51:42

已经自由的人，来到世界后还需要求道吗？

像佛陀，kam，**学思 （注释：台湾的大师，用的是佛陀的方法。他是自己缘觉出来的，放弃了帕奥的修法，自己观察十二因缘）**

风 2021-03-13 00:52:08

只是展示给你们看

在某一时间，幻觉面纱就会自动解除

我 11 月份和你说的莱斯特和佛陀之前没有自由，是错误的

天成 2021-03-13 00:53:33

莱斯特来之前已经自由呢？？？？？

风 2021-03-13 00:53:43

莱斯特不止一世回来

天成 2021-03-13 00:53:56

天啊!!

风 2021-03-13 00:54:16

他在我做他学生的时候就达到了 「涅比卡帕」三摩地

天成 2021-03-13 00:54:17

他来之前已经是吉万穆克塔？

什么时候？

风 2021-03-13 00:54:52

另外一点，印度教传统中的吉万穆克塔这个词可以用来形容初果
宋朝的时候
我翻译的那篇音频
还有后半段
后半段是莱斯特说自己有 bad karma，然后不止一次回来的事情

我认为知道这个对大部分人来说没有好处
反而会用来当做自己做不到的借口
所以没有翻译后面的半段

天成 2021-03-13 00:57:06
那释放法，还是在莱斯特这一世创造的吗？

风 2021-03-13 00:57:15
是的
莱斯特在那一世是禅师，用的是临济禅
他这一世重新回忆起 「涅比卡帕」三摩地的状态也是通过同样的禅法
即专注在问题上
然后从三摩地中发掘出释放法
走到了终点

天成 2021-03-13 01:00:49
莱斯特的前世最高成是 「涅比卡帕」三摩地？
他似乎没有在他的自传提起过

风 2021-03-13 01:01:54
[2020-11-20 19:33:06 群聊的聊天记录]
【
是的
这是为什么不要更改任何东西
你不可能用头脑去更改一个三摩地中发掘出来的方法
更改问句流程是大师的工作
任何未觉醒的人，都不能进行这个工作
】

天成 2021-03-13 01:06:06
通过专注达成三摩地，这是萨比吗？

风 2021-03-13 01:06:28
对莱斯特来说是 「涅比卡帕」三摩地
个能觉醒的方法
当然，莱斯特过去已经达到

天成 2021-03-13 01:07:33
你在达成 「涅比卡帕」三摩地的时候，有没有这个能力发掘出方法？

风 2021-03-13 01:07:45
他只是重新忆起而已
有
那时候我看到了全部 112 种方法

没有遗漏的

天成 2021-03-13 01:08:20

这些方法都是大师从三摩地获得的？

风 2021-03-13 01:08:25

是的

没有通过头脑发明的方法

天成 2021-03-13 01:08:37

有没有可能增加呢？

风 2021-03-13 01:08:44

不会增加

途径不会增加

天成 2021-03-13 01:08:59

像莱斯特增加了一个，释放法

风 2021-03-13 01:09:03

具体的操作方式，大师会调整

莱斯特没有新增

释放法只不过以前没有被揭示出来而已

我之所以说这个，是告诉你和释放法

相似的方法并不是释放法

有很多看上去和它相似的方法

有人会和你说「四念处」是释放法

有人会说古代的某方法是释放法

有人说现代的某方法是释放法

但事实上释放法是初次被发掘出来

天成 2021-03-13 01:12:36

那是，释放法是专门为这个时代准备的吗？

风 2021-03-13 01:12:44

是的

尤迦南达在莱斯特完全觉醒之后就选择离开了

也正是宣告 guru 的时代的终结

莱斯特只能帮助到小众人，在这一时代也只有极少数的人会觉醒

有这个方法的人都有机会

这个时代会有很多假大师

但是在这个时代只有释放法能够通向自由

因此宣称自己通过其他方式自由的，都是假大师

我指的是在 1970 年之后

在 1970 年之后觉醒的，除了上一世已经觉醒的之外，只有释放法能做到了

而一个通过其他方式已经觉醒的人，会和你推荐释放法

不管他自己是用什么方法觉醒的

因为大师知道一切

目前还活跃着的没有自由的

现在自由的人都处于隐居之中
直到耶稣再来之前都会是如此
都受内在指引完成同一个计划
因此全部隐居

天成 2021-03-13 01:33:29
风老师今晚你为什么说这么多
风 2021-03-13 01:36:16
因为你们都会经历低谷
而经历低谷的时候，很容易放弃
如果这时候有一个看上去有诱惑性的东西，你会被吸引过去
所以我强调的是我所知道的一件事
目前这个时代，从 1970 年开始，在这 120 年间，只有释放法能够走到终点
放弃释放法，等于放弃这一世自由
不管你转去用其他任何灵性方法
天成 2021-03-13 01:38:20
1970 — 2090 年？
风 2021-03-13 01:38:30
嗯

2021-03-13 风与天成 — 大师没有男女

天成 2020-03-13 09:56:37
过去你说过女大师比男大师多，是这样吗？
风 2020-03-13 09:57:45
相差并不多，且大师没有男女
天成 2020-03-13 09:59:18
因为很少会看到女大师，好像以为女性很难开悟
风 2020-03-13 10:00:02
女大师在社会中没有男性大师的接受度
因此会选择隐居而已
天成 2020-03-13 10:00:32
其实是不是女性比男性更容易开悟
因为女性更感性一些
风 2020-03-13 10:00:52
等到人们的集体意识中男女平等之后，就会有女大师出来
男性与女性各有优势
女性的优势在起初，因为她们是以感觉来运作的
男性是优势在于智性中心活跃，因此走到终点的意志力更强
天成 2020-03-13 10:02:28
智性中心，什么东西？
风 2020-03-13 10:02:33

眉心

天成 2020-03-13 10:02:41

第三眼？

风 2020-03-13 10:02:49

嗯

男性通常找到答案的意愿更强

女性时常会止步在快乐中

天成 2020-03-13 10:03:47

那女性凭什么优势走到终点？

风 2020-03-13 10:04:08

但是大部分男性连起步都没有，只是在脑内活动

女性走得更快，只是会容易停在快乐里面

克服了这一点，平衡了特性，就会达到终点

男性克服自己思维的惯性，克服自己的性欲，也是一种平衡特性

两性各有优势，但最终你需要平衡

天成 2020-03-13 10:07:01

当今世界上的 30 位大师，有多少位女大师呢？

风 2020-03-13 10:08:06

这个我不会说

而且也没有意义，因为我明天造一具

女性身体，我就是女性大师

身体只是可以转化的图像

2021-03-14 风与天成 — 觉醒必须要有一个主动的决定

风 2021-03-11 17:47:30

其实每个人都在亿万年的生涯中认识

在几千年内认识的，你就会熟悉

天成 2021-03-11 10:26:58

上次你说人们在亿万年的时光中都会认识

也就是说，我（还有未觉醒的人）已经轮回了亿万年时光了吗？

风 2021-03-14 10:27:43

当然

天成 2021-03-14 10:28:05

莱斯特说过，从数百万年的挣扎中解脱出来

风 2021-03-14 10:28:08

虽然时间并没有什么意义

天成 2021-03-14 10:28:24

莱斯特是故意说少了吗？

亿万年，什么概念啊

风 2021-03-14 10:29:04

数百万年，几十亿年，都是虚指

自然进化是一百万年
但自然进化并不会带给你必然的觉醒
你可以进化到接受宇宙意识的程度，与自然和谐一致
天成 2021-03-14 10:29:53
有一次，克里亚南达尊重问做大师的弟子多久了？大师说已经很久很久了
风 2021-03-14 10:29:58
然后再次投入妄想
尤迦南达曾经追溯到自己还是一颗钻石的时候
天成 2021-03-14 10:30:32
这样，也无法觉醒吗？
风 2021-03-14 10:30:32
从那些朦胧的意识开始
嗯，那不是觉醒
那只是接近了无限
觉醒必须要有一个主动的决定
天成 2021-03-14 10:31:45
轮回，太可怕了
这就是苦海无边的意思吧
1000000000000 年
这是一亿万年，天啊好多个零
你回溯到自己最早的时候是什么？
风 2021-03-14 10:36:38
其实是无始的
时间就像梦境，没有开端和结局
醒来就是醒来
时间并不像你们想象的有个开端
天成 2021-03-14 10:37:11
无始无终？
风 2021-03-14 10:37:25
在你醒来之前，它是无始无终的
醒来之后，它是梦境
你可以从任何时间进入
或者退出
天成 2021-03-14 10:37:47
也就是痛苦挣扎是没有终点？无限的？直到觉醒
风 2021-03-14 10:37:53
是的
天成 2021-03-14 10:39:13
我们忘记了前世是上帝对我们的恩典吗？
风 2021-03-14 10:40:15
忘了前世，是因为你换的肉体作为新的业力遮住了储存在星光体和因果体里的业力

风 2021-03-14 10:40:28

因果体是个业力大仓库

当你蜕去肉体外衣，你会回忆起这具星光体创造出来到此刻的记忆

当你蜕去星光体外衣，你会回忆起所有记忆

天成 2021-03-14 10:42:12

就是人们死去的时候会回忆起所有肉体记忆？

风 2021-03-14 10:42:35

从你的星光体塑造出肉体开始

你的星光体也是会死的

如果你的星光体死去了，会创造一个新的星光体

天成 2021-03-14 10:43:47

星光体是由因果体的业力创造的？

风 2021-03-14 10:43:53

嗯

星光体由因果体投射

肉体由星光体投射

2021-03-14 风与天成 — 业力是如何运作的？

天成 2021-03-14 11:32:34

老师，可以说说业力是如何运作的吗？

风 2021-03-14 11:32:47

业力就是程序

程序会创造你的每一个想法

你的思想并不是自由的

因此行动也不是自由的

天成 2021-03-14 11:33:52

老师，请继续讲业力

风 2021-03-14 11:34:00

业力就是程序

行动与反应

天成 2021-03-14 11:34:52

它是如何运用的？

风 2021-03-14 11:35:10

程序驱动思想

思想投射世界

就是这样运作的

世界只是个显示屏

你在世界中做任何事都是在砸显示屏

改变不了里面播放的任何剧情

天成 2021-03-14 11:37:01

所以直接释放程序就可以改变世界？

风 2021-03-14 11:37:07

是的

应该说，只有释放程序能够改变世界

否则世界就会按照既定程序来表现

在程序中，你没有自由意志

除非你下决定释放程序

所以之前你们无论想整什么活，我都会说，释放去吧

整活是没用的

只是被程序驱动而已

重复过去的业力，仅此而已

天成 2021-03-14 11:39:10

我可以通过释放改变我家人的世界吗？比如我想通过释放治愈妈妈的疾病（即使这个疾病是她自己预设的）

风 2021-03-14 11:39:16

可以

天成 2021-03-14 11:39:31

也就说，我可以通过释放来改变别人的业力？

风 2021-03-14 11:39:58

你没有改变别人的业力

天成 2021-03-14 11:40:04

这样不是干预别人的生命吗？

风 2021-03-14 11:40:08

这是宇宙的和谐运作

你现在根本谈不上干涉业力

这是对自由的人说的

因为自由的人可以做到所有事

可以超越一切业力的束缚

你现在正处于业力驱动中

你的所有欲望都是业力的一部分

因此你影响你的都是自己的业力而已

包括你母亲生病，那是你的业力

天成 2021-03-14 11:42:01

我的业力？

风 2021-03-14 11:42:06

你谈不上干涉别人的业力

干涉是个大词

天成 2021-03-14 11:42:31

这是她的生命，为什么是我的业力？

风 2021-03-14 11:42:38

你没办法在解脱之前干涉别人

没有一个分离

她是你的一个画面
天成 2021-03-14 11:43:10
她在来之前预设自己的生命，也就是业力，导致了疾病，这也是我的业力？
风 2021-03-14 11:43:21
她只是你的一个画面
天成 2021-03-14 11:43:31
天啊
风 2021-03-14 11:43:54
莱斯特说过很多回
天成 2021-03-14 11:43:58
就是说，我可以通过释放掌握我看到的整个世界？
风 2021-03-14 11:44:11
不要像刚听到那样一惊一乍
天成 2021-03-14 11:44:13
哈哈哈哈
这个确实刷新了我的认知
风 2021-03-14 11:45:16
问：去改变我的态度，你是说我对他是我的意识的一部分，除了完美的意识之外没有其它的基本理解，并不把他想成一个受限制的个体？
莱斯特：是的。这是一个非常棒的方式。它很有效，不是吗？
问：它完全有效，是的，它即刻起作用。
莱斯特：人们实际上会成为我们意识中的他们。
问：那么，如果莉莲告诉我她想要一个更大的房子，我得要清除我自己想要她满足我的欲望的意识。因为只是我的念头让她想到了，不是这样吗？我不需要去考虑莉莲，我只需要考虑我自己，我自己的幸福，然后她就幸福了。也就是，我自己的幸福会到达那终极的幸福一一
莱斯特：但你有一个分离：莉尔和我。
问：我一直都有这个问题，你知道，从我认识你开始。
莱斯特：有时候你没有这个问题，你会说："除了我的意识之外，莉莲是谁呢？"
问：是的，我这么说。我几分钟前就这么说了。我只需要处理我自己的意识。
莱斯特：好吧。那也包括莉莲，是吧？
问：对，是这样。
问：那也包括一个更大的房子。（笑声。）
问：我得要拜托我自己意识中的限制。不管怎么样那是我在应对的一切。我不是在应对莉莲或者房子或者土地，我是在应对我自己的意识。阻碍在我自己心里，或者没有限制在我自己里面。而且，如你所说：如果我现在就是无限的存在，我现在就能做到！我不需要等到回家。
莱斯特：对。
问：我们得要快点行动！
问：等你到家的时候，莉尔，你得要对你的房子感到满意，如它所是地。
莱斯特：如果你接受了，当你回家的时候，同样一个房子可以变成两倍大。它会是那样的自然，让你甚至感觉不到。你会进入一个是你离开时两倍大的房子。
天成 2021-03-14 11:45:23
这就是说，我妈妈生病，亲人负债，等等等都是我的业力。

风 2021-03-14 11:45:35
业力就是你的欲望
程序，就是感受，就是欲望驱动的
风 2021-03-14 11:46:17
负起全责的意思是，你对你创造的整个世界完全负责
包括太阳升起，灰尘的走向，原子的震动，都是你创造的
只是你对此没有意识
对它保持有意识，你就能有意识创造自己想要的，而非不想要的
天成 2021-03-14 12:02:55
老师，我都可以通过释放去帮助他们治愈吗？即使瘫痪几年呢？
风 2021-03-14 12:03:04
[群聊的聊天记录]
【
风：关于“能不能做到 xxx”这一类的问题，我希望你们能记住
莱斯特的一句话
风：every impossible,no matter how impossible,become
immediately a possible ,as you completely released o...
】
风 2021-03-14 12:03:17
我其实回答过很多次这类问题
天成 2021-03-14 12:06:30
老师，你这里说宇宙的和谐运作，具体什么意思？
比如，我通过释放治愈家人，这是宇宙的和谐运作？
风 2021-03-14 12:07:01
你产生想法的同时，她也会产生相应的想法，分毫不差
因此你并不需要通过语言和行动去让她改变想法
你只需要处理自己的思想就行
风 2021-03-14 12:07:43
世界就会改变
说到底，除了释放什么都不用做
release only
天成 2021-03-14 12:08:55
好。

2021-03-14 风与天成 — “风”闭关是怎么回事的？

天成 2021-03-14 17:45:35
老师
莱斯特在 way 2 中鼓励大家在行动中做
可是他在自传中有提到，需要到一个僻静的地方来做
这不是有矛盾吗？
风 2021-03-14 17:47:07

错了
你读错了
莱斯特在别的地方讲过 isolate
你只能在一个地方 isolate,那就是让思想安静
你没有办法通过隔离外在来进行隔离
Isolation
他在其他音频中解释过什么是 isolation

天成 2021-03-14 17:50:05

莱斯特在终极自由之路的第一章也有提到，“把自己关到房间里，然后加上一把锁”等等内容

风 2021-03-14 17:50:14

那是解释全能
你只需要释放，不需要做任何事，都能生效

天成 2021-03-14 17:50:49

这不是说在行为层面的事情？

风 2021-03-14 17:50:55

不是
那个语境是，学生问他需不需要出去找工作
他说，不需要，只需要释放
加一把锁也能生效
这是强调你不需要做任何事
只需要释放

天成 2021-03-14 17:51:01

“他在其他音频中解释过什么是 isolation”，就是上图的意思吗？

风 2021-03-14 17:51:34

嗯，就是这两句

你唯一能够 isolate 的地方就是心智安静

天成 2021-03-14 17:52:45

嗯，但莱斯特开始探索的时候确实是把自己隔离到家里的

他在自传也那样说了

风 2021-03-14 17:54:45

如果你不相信的话，只要试试看就知道了

你试着把自己隔离起来

看看会不会有帮助

天成 2021-03-14 17:55:16

自传是 1972 年写的

风 2021-03-14 17:55:41

群主他们都是自己试过几天

天成 2021-03-14 17:56:01

他闭关然后怎样呢？

风 2021-03-14 17:56:24

群主，还有阿恒，还有其他人

闭关之后自己得出来的结论是，一点用都没有

天成 2021-03-14 17:56:44

那你的闭关是怎么回事的？

风 2021-03-14 17:56:48

只会逃避，不会释放

我没有刻意闭关

我没有做任何强迫自己的事

我想要走到终点，我只是释放一次又一次

我没有把自己关起来

只是忘记了与人接触

天成 2021-03-14 17:58:02

老师，可以说说你的成功之道吗？

风 2021-03-14 17:58:09

六步骤

天成 2021-03-14 17:58:17

为什么你可以做到？而那么多人做不到

风 2021-03-14 17:58:23

六步骤

因为你需要别的，而我只需要六步骤

天成 2021-03-14 17:58:48

嗯，所以，必须要在行动中做

风 2021-03-14 17:59:15

关键是你没去做
没过多久，你又想到一个心智的问题
于是开始研究起来
就像这个问题一样
六步骤里面没有矛盾，但如果你去抠莱斯特的文字，用你的心智加以曲解加工，你总能找到所谓的“矛盾”
它会立即让你走向限制的方向
那些心智问题，那些偏离六步骤的内容，就会让你偏离自由
我是一个智性很强的大脑，但我正确地运用了我的智性
也就是，认识到心智的限制

风 2021-03-14 18:02:32
在整个过程中，我只看六步骤
我不需要六步骤以外的任何东西
如果要说成功秘诀的话，这就是秘诀了
不停搜集资料的人是达不到终点的，尤其是他们的智性头脑还分辨不了那些内容
天成 2021-03-14 18:02:46
老师，那我该如何做才能到达终点？
风 2021-03-14 18:02:57
六步骤
天成 2021-03-14 18:02:59
好。

2021-03-15 风与天成 — 只要你想要自由，就没有任何东西能够阻碍你

天成 2021-03-15 08:57:01
那好。耶稣佛陀是全能的。他们也希望帮助我们获得自由。那为什么你们不直接帮助我们做到呢？
风 2021-03-15 08:57:17
这个问题我回答过很多回
天成 2021-03-15 08:57:20
全能就是全能的。
风 2021-03-15 08:57:27
他们当然能做到
但他们没有选择这样做
天成 2021-03-15 08:57:46
为什么呢？
风 2021-03-15 08:57:55
他们不进行强迫性的帮助

当你选择自由，你很自然地就自由了

天成 2021-03-15 08:58:39

也就是说,我们没有自由的,只是一个很简单的理由,我们根本不想要自由？？？

风 2021-03-15 08:58:46

是的

莱斯特说过很多回

天成 2021-03-15 08:58:55

所以大师才不会强迫我们

风 2021-03-15 08:59:04

只要你想要自由，就没有任何东西能够阻碍你

达成第一步，你会自动落入后五步

达成自由，可以仅仅是 will it

然后你就自由了

不想要自由是你无法自由的唯一原因

如果你真的想要自由，你就已经自由了

天成 2021-03-15 09:03:46

当一个人真的想要自由的时候，大师就可以用他无所不能帮助他获得自由，这样可以吗？

风 2021-03-15 09:04:13

可以，那很简单

真的想要自由，其实根本不用要求谁来帮你

你会直接达成第一步

直接进入「涅比卡帕」三摩地

想要自由的，已经自由了

剩下的都是不想要自由的

其实这非常简单

判断一个人想不想要自由，非常简单

天成 2021-03-15 09:10:34

所以，没有必要去强迫别人学习？

风 2021-03-15 09:10:53

嗯，完全没有必要

天成 2021-03-15 09:11:36

因为当他们真的想要自由的时候，随时可以做到？大师也会帮助他们，无论他们在什么世界？

风 2021-03-15 09:11:52

是的

心智总是以为自己做的是重要的事

这是十分有趣的

心智以为自己在拯救世界

但事实上，每个人都是无限存在

没有人需要被拯救

没有人可以被毁灭

天成 2021-03-15 09:15:00

“判断一个人想不想要自由，非常简单”，老师，你说的判断是什么？

风 2021-03-15 09:15:25

假设有人说自己想要自由，而他却没有自由，你就知道那是假的

这就是我说的判断

想要自由的人，已经自由了

风 2021-03-15 09:17:42

Q: Overriding the unconscious habits is hard to do because they keep sneaking up on you and you don't realize sometimes you've got them.

问：脱离潜意识惯性并不容易做到，因为它们总是玩偷袭，有时你无法意识到你被它们控制了

Lester: It depends on how strong your desire is for the thing that you want as to whether the unconscious habits override it. We have infinite power, infinite will, and when man so wills he's immediately set free.

答：那取决于你意愿的强烈程度。我们是 有无限的力量、无限的意志的。当你的渴望极度强烈时，就能立刻获得解脱。

Q:Gee,that sounds so easy.

问：那听起来很容易

Lester: That's the easiest way to do it. Just will it! And it's possible for everyone of us, because we are infinite and therefore have infinite will power. And the reason why we don't do it is that we don't have that much desire for it. We still have more desire to be limited bodies.

答：那是最容易的方法。只是渴望它！这对我们每个人来说都是有可能的，因为我们是无限的，也就拥有无限的意志力。我们之所以做不到，是因为意愿不够强烈，我们更多的是渴望成为有限的身体。

天成 2021-03-15 09:19:39

老师，终极方法“我是什么”在这个星球上几乎没有人可以用，是不是因为几乎没有人真的想要自由？

还是其它的原因？

风 2021-03-15 09:20:46

就是这个原因
意愿不够强烈
因此需要一个渐进的科学方法
你可以一点点确认你的收获，确认你快乐的来源，来调转你的方向
但询问“我是什么”，只要你没有得到答案之前对其他东西起了兴趣，你就得重新再来
前面的都是无用功
有人只是盯着那句话，把这变成了一种禅定的修习
释放法鼓励你获得你想要的一切，也给予了简单易行的具体方法
它能让你最快达到终点
其他方法，由于和世俗的方向多少都有所冲突，在行为上有所指导，因此会花上你几世的时间去学习
如果你想这一世达成自由，那就用释放法
如果你不介意在未来的几世中达成自由，你可以用其他正确的方法

天成 2021-03-15 09:24:48
用这个方法也是一点也不能停下来的，直到到达终点？

风 2021-03-15 09:24:53
那些也有帮助，只不过是缓慢的
嗯，终极问题，只要你对别的东西起了兴趣，就前功尽弃
你不是只要盯着那句话就有用
只要你的兴趣不在获得这个问题的答案上，就前功尽弃了

2021-03-15 风与天成 — 「一切都是意识」

天成 2021-3-15 09:47:33
犹大是什么时候获得自由的？

风 2021-3-15 09:47:53
在上个世纪

天成 2021-3-15 09:48:55
犹大即使犯了重业，也可以获得解脱？

风 2021-3-15 09:49:06
他是室利罗摩克里希纳的弟子
无论他犯什么错，他都是无限存在
无限存在无法被毁灭
这些事真的很简单

天成 2021-3-15 09:50:00
所以当他决定自由的时候，可以获得自由？即使犯了很重、很重的业力

风 2021-3-15 09:50:30
当然
任何时候，你的无限力量都在里面
你可以随时运用它，通过意愿

天成 2021-3-15 09:51:02

任何时候，即使我是一个细菌？？
风 2021-3-15 09:51:51
在你无意识昏沉的时候，你可能觉得有点难，但并非绝对不可能的
天成 2021-3-15 09:52:28
细菌那样的生命，或者石头，也有意愿吗？
风 2021-3-15 09:52:42
意识是无处不在的
天成 2021-3-15 09:53:00
无论他的外衣是什么？
意识存在一切之中？一切就是一切？？？
风 2021-3-15 09:54:03
嗯
一切都是意识
天成 2021-3-15 09:54:23
这个遥控器也是一个生命吗？
它也是轮回中的众生吗？
风 2021-3-15 09:54:51
生命就是上帝的创造力
它需要很漫长的时间尺度来进行细微地进化
从无意识慢慢变得有意识
天成 2021-3-15 09:55:39
说的是这个遥控器吗？
风 2021-3-15 09:55:51
任何东西
要知道尤迦南达也当过一块钻石
天成 2021-3-15 09:56:55
一切都是意识，而这遥控器和钻石是无意识的，这怎么说？
风 2021-3-15 09:58:25

意识是无处不在的，因为创造本身就是神的意识的一个梦想投射，即使石头是有意识的，那也是很朦胧的。几分钟前，我一直在看一条动作缓慢的蠕虫在卫生间地板上慢慢爬行，我“现在，肯定没有反应快的思想家!”可是，当我听到科学家声称将来计算机将足够复杂，某一天将开始要求“电脑的权利”时，我想到了蠕虫及其祖先。尽管是简单的蠕虫，也有两点，电脑将永远没有:自我意识和感觉。用针去刺蠕虫，它将蜿蜒走开。正如我前面所说，有两样东西科学无法创造:感觉和自我意识。我们不是通过比较自己与他人而得到自我意识，它是一个凭直觉获得的必然是世间生灵与生俱来的。但一旦使它进入到外部表现，灵魂需要踏上一个多么漫长的旅程!尤迦南达说他能回溯到他还是一颗钻石的时候!

2021-03-15 整活

风 2020-03-28 19:47:26
没有，大师不会强迫谁自由
而且其实 Stephen 是整了一个活
他写那本书，他说是内在指引，其实是整了活
这部分和天成有点像
特别关注智性问题，喜欢搜集资料，觉得自己要整理一下大师的资料等等
嗯，做一切可以想到的事，就是不释放
过去我也有过许多整活的想法
当然了，和别人比起来倒也不算多
倚天 2020-03-28 19:55:00
那你现在觉得释放法组织完全没必要了？
风 2020-03-28 19:55:19
我看到全景了
我知道这样做会发生什么，那样做会发生什么
如果你不释放，业力的惯性就会推动你去整活

2021-03-16 只要持续释放，不用一直盯着目标，只是去贯彻六步骤

天成 2021-03-16 10:48:03
我刚刚写下来很多想要的目标
也定了时间
在过程中，是不是只要我持续释放，也不用一直盯着目标，只是去贯彻六步骤，也可以达成？
风 2021-03-16 10:49:00
可以

2021-03-16 风与天成 — 当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在

天成 2021-03-16 22:14:12
老师
这一次你为什么会回来找我们？
风 2021-03-16 22:14:55
没有为什么
在彻底走之前顺便回应一下
天成 2021-03-16 22:15:36
这次你真的是彻底离开吗？
风 2021-03-16 22:15:39

嗯
天成 2021-03-16 22:16:36
你也会离开阿恒，群主他们吗？
我会离开世界
直接融入无限？
风 2021-03-16 22:17:54
不是
不再与人交流
人们所说的 isolation
天成 2021-03-16 22:18:43
这是你的内在指引吗？
老师，为什么不能继续帮助我们呢？
风 2021-03-16 22:19:06
嗯，当我决定了，我就去这样做了
离开才是帮助
我看得到全景
如果我待在这里，不会有任何人自由
依赖关系对成长而言是致命的
天成 2021-03-16 22:21:55
但在我需要你的时候，你可以来帮我吗？
风 2021-03-16 22:22:06
彻底离开就是帮助
一个无限存在需要帮助吗？
当你向外寻求帮助的时候，那是一个机会
觉察到它，释放
向内找到你想要的一切
绝对的安全感只有在你的无限存在里才有
在所有的帮助中，没有比毁掉你的所有支柱更好的帮助
风 2021-03-16 22:25:20

莱斯特告诉我世界会“击垮他的支柱”，所以每个人都会被迫从内在寻找答案。“那很好”，他说。“不是爆炸，而是扬升”，他笑道。目前，人们总是用世界提供的各种逃避方式在外界寻求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就会被迫进驻到内在。“这真是件好事”，他说，“因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。”他总是对我说他特别感谢他的心脏病。

风 2021-03-16 22:26:00
当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在
但你可以变得更有意识
更主动一些
不要等枪顶着脑门再去做

你们都非常清楚自己
尽管不是那么深入，但是会知道自己的行为
有依赖你就会抓着
你依赖外界，就发现不了内在的无限
这些东西都很简单
我作为一个获得终极自由的人，是不能在这里的
释放法作为自立的方法，并没有那么多问题
所有的问题，都是在你偏离六步骤时产生的
因此，要么你回到六步骤上继续释放，要么你走向限制

天成 2021-03-16 22:32:17
老师，为什么会这样的？
风 2021-03-16 22:32:33
莱斯特待在这里几十年，都是在重复这下，用他自己的话来说“over and over and over and over again”
他走之前一年，和他的一位学生说，我不能待在这里了，我在这里，你们只会依赖我，没有人会自由的
他不断重复讲同样的东西
因为他们认为莱斯特在这里，可以指导他们，因此就不断忘记
莱斯特离开之后，过了没多久，Sedona institute 那位女士就获得了自由
我和莱斯特聊到很多他过去的事情
他在世的时候，没有人在他的指导下获得自由
天成 2021-03-16 22:35:17
你和莱斯特聊天啦？
这位自由的大师是释放法教师还是学生来的？
我经常和莱斯特聊天

风 2021-03-16 22:35:51
学生
没有释放法教师获得自由
而且莱斯特指定的释放法教师大部分是他觉得倾向不那么好的
也就是更倾向于世界的

天成 2021-03-16 22:36:56
你是怎么聊的呀？
风 2021-03-16 22:37:16
自由的人之间不需要任何媒介沟通
存在于每一个点
我们之间并没有分离

天成 2021-03-16 22:39:41
昨天有位朋友找我，是之前我在苏州的老板，交流释放法内容后，他按照之前那

样给我发了红包，这次我拒绝收了。因为我不想用释放法来收费
其实我这些天是很穷的，但我不想借此赚钱
风 2021-03-16 22:40:57
well,用这个赚钱会给你一个错误的反馈
用谈论释放法来代替实际去释放
这些是很容易让人偏离的
此外，灵性书籍也最容易让人偏离
因为阅读那些书籍时，人们会骗自己在路上
当你偏离时，如果你知道自己在偏离，那就可以转回来

风 2021-03-16 22:49:51
卡住，第五步
非常简单
你想要不难受，这是想要控制
第五步
你没有符合六步骤
首先你去释放一次
释放的时候卡住了
你试图努力去解决，用力去推开这个卡住
而不是用释放想要控制来解决这个卡住
六步骤是让你用释放来解决它
原因就在这里
你不去释放

风 2021-03-16 22:55:57
其实上面的都不用说
说的越少越好
心智积累那些东西有用吗？
天成 2021-03-16 22:56:26
没有用
风 2021-03-16 22:56:31
为了达到自由，所有的积累都要被释放的
天成 2021-03-16 22:56:36
有用的话，我应该自由了
风 2021-03-16 22:57:10
就连克利亚南达尊者，都会被障碍
他逐字逐句地回忆尤迦南达的教导
这有用吗？这完全没有用
天成 2021-03-16 22:57:34
他是因为积累了太多心智的知识了吗？
风 2021-03-16 22:58:04
他为自己的上师写书和宣传，代替了实际去做

天成 2021-03-16 22:58:14

实际上，克里亚南达尊者到达了哪里？

风 2021-03-16 22:58:18

自由，要去做到才行

克利亚南达尊者到达了禅定的阶位

但没有到达三摩地

天成 2021-03-16 22:58:58

所以还是会退转的？

风 2021-03-16 22:59:10

嗯，只要你做不到，说再多都没有用

天成 2021-03-16 22:59:21

尤迦南达大师有没有继续帮助他？

风 2021-03-16 22:59:21

另外，你又在关心别人了

最好的帮助就是离开

天成 2021-03-16 22:59:38

是的，又有错方向了

尤迦南达离开克里亚南达是最好的帮助？

风 2021-03-16 23:00:05

尤迦南达只要在，他永远望着上师，永远把上师作为知识和力量的来源

而这是不可能自由的

任凭他怎么呼唤，尤迦南达也不会来

要调转方向，必须让你在外在找不到安全感

当你在外在找不到一位大师，你才会在自己的内在找到

天成 2021-03-16 23:01:42

这是你成功的一个优势吗？

你没有依赖上师？

风 2021-03-16 23:01:51

嗯

而且我从来没有想过呼唤莱斯特或者其他大师

我在学习大乘佛教时，就倾向禅宗而远离净土宗

对当时的我而言，如果上师在我面前，我会让他走

我非常不想要一个谁来帮助自己

天成 2021-03-16 23:04:36

这是你的倾向吗？

风 2021-03-16 23:04:38

那是我的优势，我只想要自己独行

天成 2021-03-16 23:04:48

自立

风 2021-03-16 23:04:52

嗯，那是我很长时间以来的一个倾向

2021-03-17 隐居的意思是不作为大师被人所知

天成 2021-03-17 00:26:57

老师
你说这次彻底离开世界
是不是你上次说的，进入三摩地？
25 年

风 2021-03-17 00:27:43

无关
那个我已经取消了

天成 2021-03-17 00:28:39

那你去哪里呢？

风 2021-03-17 00:28:51

我不会谈论这个

天成 2021-03-17 00:29:26

我若是有幸可以自由可以找到你吗？
这应该可以的

风 2021-03-17 00:30:01

其实这个说法不太确切，因为自由了你会无处不在
你不需要刻意去找谁了
自由是认识到你不是那具身体
你是无限存在

天成 2021-03-17 00:31:10

嗯
那我一定会见到您的。

天成 2021-03-17 00:45:40

老师，这是不是说，如果我获得了终极自由也不能继续留在世界？

风 2021-03-17 00:46:02

随你决定
自由就是自由
没有任何强迫性

天成 2021-03-17 00:46:20

我还是可以继续陪在家人身边吗?

风 2021-03-17 00:46:25

当然

天成 2021-03-17 00:46:41

我看到自己在恐惧自由，害怕自由后会失去家人

风 2021-03-17 00:47:02

居家大师也是有不少的
大师甚至可以当国王

天成 2021-03-17 00:47:35

就是自由后的大师仍然和家人一起生活的？

风 2021-03-17 00:47:39

比如征服者威廉

奎师那就展示的是居家大师

你不会失去你的家人，不会失去你的亲爱的世界

天成 2021-03-17 00:48:32

这个时代，大师必须是隐居的

风 2021-03-17 00:48:55

隐居的意思是不作为大师被人所知

隐居不意味着你一定要避居山林

像个普通人一样活在世界上，也是隐居的一种

风 2021-03-17 00:56:55

不是真正的经典

你又在关注其他人了

天成 2021-03-17 00:57:34

我就是趁你还在

看清楚一些真伪

风 2021-03-17 00:57:59

这是心智给你的理由？

你不需要六步骤以外的东西，去评判其他东西的真伪有什么意义呢？

你不需要六步骤以外的东西，去评判其他东西的真伪有什么意义呢？

哪怕你抱着莱斯特、尤迦南达等认证过的大师的东西读，只要你偏离六步骤，你依然无法自由

这个世界上的灵性资料很多，你不需要一个个去判别真伪

我给出是是一个简单化的答案，贯彻六步骤，走向终点

你完全没有必要向外看那些人事物的真伪

看到这是想要控制并释放

将来如果有人或者有高灵出现在你面前，说他是自由的，你管他干什么呢？

风 2021-03-17 00:58:52

哪怕你抱着莱斯特、尤迦南达等认证过的大师的东西读，只要你偏离六步骤，你依然无法自由

这个世界上的灵性资料很多，你不需要一个个去判别真伪

我给出是是一个简单化的答案，贯彻六步骤，走向终点

你完全没有必要向外看那些人事物的真伪

看到这是想要控制并释放

将来如果有人或者有高灵出现在你面前，说他是自由的，你管他干什么呢？

你有六步骤了

即便他是大师你也不需要他

继续使用释放法，直到终点就行了

风 2020-03-17 01:01:02

你有六步骤了

即便他是大师你也不需要他

继续使用释放法，直到终点就行了

天成 2021-03-17 01:01:48

好。老师我听到了。

晓丽 2021-03-17 01:43:02

@风我可以主动打开门，倾泄所有感受，而不像之前来一个释放一个？

风 2021-03-17 06:45:11

你这是想快一点吗？

晓丽 2021-03-17 07:53:31

嗯，在那个高处瞬间确实体验到了十几秒，但是后面却因为心智的努力掉到低谷反而花了更长时间从低谷向上移

风 2021-03-17 07:58:57

想要快一点，是想要控制

当你越释放，你就越能释放，感受会像波浪式的涌出

但如果你想要控制它快一点，你就会卡住

晓丽 2021-03-17 08:00:48

是的

卡住那一刻没有及时觉察用力，只要卡住时间一长，就发现自己的失望和反对程序就会立刻发展出来，升起逃避的想法

风 2021-03-17 08:14:29

用流程一个个释放

不需要再想其他捷径

释放想要控制、认同、安全，一次又一次

只要你运用六步骤，持续释放，这只需要一个月就能清空你的感受，这很简单

晓丽 2021-03-17 08:16:22

嗯，好

2021-06-30 不知道释放法，在事上成功了

天成 2021-06-30 20:34:17

问：那有不少人更本不知道释放法，在事上成功了，他们怎么运行的？

老师：就是程序而已。如果你没有一种走向自由的方法，你就基本上在渡过自己生前预设的可以叫它业力。如果你不用一个正确的方法解除它，它就会驱动你的一切。那么你什么时候发生什么事，都遵照内在程序。对一个不了解灵性道路的成功人士来说，事业成功和失败并不受控。程序让他成功就成功，让他失败就失败，精准到具体时间他仍是不自由的。

2021-03-17 一个人如果去伪装大师，在内在需要发生什么样的事呢？

风 2021-03-17 08:25:43

那种表面的平安遮盖了底下的惊涛骇浪

包括有人发的艾克哈特

他比一般人迟钝的原因，就是因为逃避潜意识的种种程序，也就是感受

因为，头脑其实大部分运作都是被程序驱动的，他的头脑已经超负荷了，但仍坚持待在表面

一个人如果去伪装大师，在内在需要发生什么样的事呢？

首先，他需要发展一个冷漠的薄膜，遮盖住自己的内在觉知

这样，才能够逃避从内在涌上来的强烈痛苦

所以在真理上，你不可能用说谎的方式来讲正确的道理

2021-04-21 重点要注意一个“想要搞清楚”和“想要做点什么”

风 2021-04-21 10:33:37

重点要注意一个“想要搞清楚”和“想要做点什么”

这是最容易卡住的地方

想要搞清楚会驱动你去研究和分析

想要做点什么会驱动你去整活

应该对此有警觉，并释放

workbook 上有一个练习

What do I get from Wanting to control/approval/security?

你有时候是想要通过控制获得安全感

有时候想要通过控制获得认同

有时候你想要认同，然后你发展了想要控制

你在释放的时候，经常想要控制释放的进程，这就导致卡住

问自己一个问题，你在试图努力解决它吗？

你想要做点什么去解决它

但你什么也不用做

let go

undo the doingness

问题只有在你想要控制它时才是问题

或者说直接点，你想要改变它

注意到想要控制就好了

体验一下，放下想要控制的那一瞬间，问题是不是已经不是问题了?

就算你不想要也能实现

你实现的“不想要”还少吗？

[大小]

看看你周围
你实现了多少“不想要”

2021-07-26 dasin 日回归

2021-07-26 14:53:44 建议全部重学

洲 2021-07-26 14:53:44

风老师，有什么要给我的建议吗@风
我好像释放的不太对

风 2021-07-26 14:54:27

我的建议是，全部重学释放法
take the course
不过，不要从视频 1 开始
从视频 5 开始

洲 2021-07-26 14:55:07

全部重学，好

安心自在 2021-07-26 14:58:19

就是一直犹豫是对还是不对呢？努力了这么久要重新开始吗？想重新开始又有点不甘心

安欧 Ellenson 2021-07-26 15:00:57

跟着亲爱的海尔老师，从第五个视频重学

以琳 2021-07-26 15:01:48

好的，重新学习释放法！从第五个视频开始！

风 2021-07-26 15:02:47

你发现了，“努力”了这么久
Release takes no efforts

你可能经常会忘记怎么释放，不过没关系，几分钟就能重新学会的

安心自在 2021-07-26 15:04:25

好的，明白

2021-07-26 持续释放

云飘过的声音 14:58:31

@风老师，我就总觉得自己释放的不对，有时能感受到欲望离开，有时就是感受

不到（也许是卡了）。觉得自己释放的不对，怎么办呢？特别想「持续释放」

风 2021-07-26 15:04:57

持续释放，不是你保持一个持续释放的概念。

持续释放的意思是，你做一次释放，体验到内在的解放之后，再释放一次

这个节奏，完全是你自己把握的

在释放完对一件事的想要认同时，你可以问自己“还有更多吗？”来继续

也可以感受一下现在的感觉，问自己“它是想要控制还是想要认同？”来继续释放

当然你如果发现你想 hold 住感受，不想释放，你也可以问自己“这是想要控制吗？”来继续释放

如果，这时候你想做别的事，那么你当然也可以选择释放那件事

感受一下，我想通过那件事获得什么，这是想要控制还是想要认同？或者是想要安全？

这些，都是你继续释放的方式

2021-07-26 天成也要重学 92 版释放法

天成 2021-07-26 15:02:20

老师

我也要重新学习吗?

我是不是还没有学会？

风 2021-07-26 15:04:14

是的，重学吧

花不了多长时间的

天成 2021-07-26 15:04:21

恩，一直不甘心重新学

死啃[捂脸]

我需要重新从视频 1 学习吗？

还是从视频 5

风 2021-07-26 15:58:18

随你的需要

这些都是工具

天成 2021-07-26 15:58:31

我觉得我已经体验过释放了

风 2021-07-26 15:58:31

任何时候你都可以拿起来用

天成 2021-07-26 15:58:57

也不一定全部看完是吧

风 2021-07-26 15:59:23

嗯

2021-07-26 用释放来消除目标的执着

洲 2021-07-26 15:12:25

@风风老师，我老觉得对目标太过执着对实现目标不利，这个想法是对还是不对呢？

风 2021-07-26 15:23:32

刚才有人提到对目标的执着

Susan Lee 2021-07-26 15:23:40

我非常想要达成那个目标，但是害怕去释放那个目标

风 2021-07-26 i5:23:50

这是一个很基础的问题

是的，你有对目标的执着，然而，你要通过压抑来消除对目标的执着吗？

Jesus Christ

我们学的是释放法

当然要用释放来消除目标的执着

莱斯特，特别重视目标的作用

因为目标是一个能够勾起你隐藏的最深的厌恶感的东西

安心自五 2021-07-26 15:27:09

一定要列目标释放还是说也可以只释放当下的感受也可以？

风 2021-07-26 15:27:32

it's up to you

释放，一定要按照自己内在的节奏来

以琳 2021-07-26 15:28:10

@风我列了十几个目标，请问是每天都释放一遍还是凭感觉释放？

风 2021-07-26 15:28:21

因为释放并不是有一个天神站在你旁边计数:你释放了一次，你释放了两次，你释放了三次……

释放的发生，是你允许感受浮现和离开

每一次释放，你都可以运用第六步

来 check 一下你内在的感受

就像课程中做的那样

“你现在感觉怎么样？”

“哇，非常好，不过好像还有些在那儿”

“那么，你能允许它们出来吗？”　“可以试试”

我记得我以前有一段聊天记录

那个倒是可以看看

[群聊的聊天记录]
【2021-02-03 打麻将时释放】

理解我在这里想要表达的意思吗？[大笑]
你们要做的是持续释放
而非持续压抑

Susan Lee 2021-07-26 15:35:52
风老师，目标是不是一定要持续释放几天，才能成功，不是一天释放几小时，@风任何中断都不行？

不是任何中断都不行
但是，你每次不在释放的时候，你就在压抑感受
@2021-07-26_15:13:35
枫林风华 2021-07-26 15:13:35
卡住就释放想要改变的感受，知道了现在想要改变，释放想要改变，但是没有进展，这样就一直释放想要改变（想要控制）吗，不停地问下去吗?

风 2021-07-26 15:13:46
不是的
你不用总是问自己问句

问句是一个教导方式，在课程的最后，如果你掌握了这个方式，他会告诉你六步骤

为什么课程在最后告诉你六步骤呢？
因为，在你学会释放之前，这些文字对你来说只是文字而已

而在你学会之后，你已经体验了到了那些
因此，你不需要任何多余的解释来解释六步骤

实际上在92年的时候，莱斯特已经将六步骤再简化总结成三个步骤
这三个步骤，就是实践六步骤的方式

你们可以在workbook的最后找到这个三步骤
新念 2021-07-26 15:18:10
通往波澜不惊三个门票
Susan Lee 2021-07-26 15:19:05

YOUR TICKET TO IMPERTURBABILITY

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**

2. **Make it continuous and release immediately. Allow the wanting approval, wanting to control and wanting security to come into your awareness and immediately let it go.**

3. **Make it a Do It Yourself Tool.**

   You now have all you need to go all the way to imperturbability.

Copyright© Sedona Institute 1992

云飘过的声音 2021-07-26 15:19:13

你到达波澜不惊的门票

贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊。

1. 仅仅释放这三个想要。
2. 让它持续不断并且立即释放。
   允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。
3. 让它成为一个自己动手去做的工具。

你现在已经拥有了你需要的一切去走完全程，到达波澜不惊。

2021-07-26 所有知识都是限制，所有知识都是要被释放的

以琳 2021-07-26 15:13:46

@风我是基督徒，群里发的风老师的很多话语都是关于佛教的我看不懂。不会影响到我释放吧？谢谢

风 2021-07-26 15:19:09

哦，释放不需要知道那些知识
亲爱的莱斯特说过，所有知识都是限制，所有知识都是要被释放的

以琳 2021-07-26 15:19:43

@风好的

2021-07-26 释放是唯一一个不可能让别人拿着鞭子逼你做的事情

安欧 Elekson 2021-07-26 15:09:56

风老师，我们这里很多人卡住了，是因为我们带着想要控制去释放卡住吗，好几个月释放卡住都没有成功

Susan Lee 2021-07-26 15:21:16

风老师，我们这里很多人卡住了，是因为我们带着想要控制去释放卡住吗，好几个月释放卡住都没有成功同问

风 2021-07-26 15:21:22

首先，你要确定你想要释放

That’s step NO.I

Susan Lee 2021-07-26 15:22:44

不想要释放，但是现象必须让我去释放那怎么让自己想要去释放？

风 2021-07-26 15:22:46

释放是唯一一个不可能让别人拿着鞭子逼你做的事情[大笑]

2021-07-26 琴弦过紧的时候，你就需要调松。琴弦过松的时候，你就需要调紧

云过的声音 2021-07-26 15:37:00

老师，可以深入讲解一下这段吗？在日常生活中怎样才能做到？

Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantaṃ etadavoca – "'kathaṃ nu tvaṃ, mārisa, oghamatarī'ti? 'Appatiṭṭhaṃ khvāhaṃ, āvuso, anāyūhaṃ oghamatari'nti. 'Yathā kathaṃ pana tvaṃ, mārisa, appatiṭṭhaṃ anāyūhaṃ oghamatarī'ti? 'Yadākhvāhaṃ, āvuso, santiṭṭhāmi tadāssu saṃsīdāmi; yadākhvāhaṃ, āvuso, āyūhāmi tadāssu nibbuyhāmi [nivuyhāmi (syā. kaṃ. ka.)]. Evaṃ khvāhaṃ, āvuso, appatiṭṭhaṃ anāyūhaṃ oghamatari'"nti.

译文:

站在一边的天人问世尊:“阁下如何度过洪流？”

“朋友，我以不停留（或:不住立)、不用力度过洪流。”

“朋友，当我停留时，则沉溺；当我用力时，则被漂走。所以我以不停留、不用力度过洪流。”

我头脑理解这个道理，release takes no efforts，

但我怎么做才能做到呢，生活中的事那么多

风 2021-07-26 15:37:36

这一段是巴利三藏中记载的佛陀的言教

它阐述的道理，佛陀总结为中道

当佛陀还是悉达多的时候，他参学当时的各个大师，学到了禅定的最高阶段

但他发觉，那些被抑制的感受，就像沉到河底的泥沙
当他处在定中的时候，它们都被镇压了
但当他从那种高度专注中出来的时候，感受和思想又再次包围着他，就像被搅浑的河水
随后，悉达多继续前行，从「耆那教」的苦行僧那里听来了苦行的教义
他经历了六年苦行，但却没有感受到解脱
中道的思想，是他在极度失望的时候，从一位弹琴的人那里听到的
琴弦过紧的时候，你就需要调松。琴弦过松的时候，你就需要调紧
这样，你就能理解那段话
当你的释放停下来的时候，你需要提醒自己去做释放
但当你在压抑的时候，你需要提醒自己放轻松

云飘涡的声音 2021-07-26 15:45:25
@风嗯嗯，非常感谢您，老师，明白了

2021-07-26 情绪，是定位你自己的方式；欲望，是你的意图

童 2021-07-26 15:41:00
@风请问老师死亡的恐惧和恐惧的情绪上在感觉上有什么不同？只是程的不同吗？

风 2021-07-26 15:45:17
情绪，是定位你自己的方式
欲望，是你的意图
莱斯特在快要死亡之时发展释放法的时候，并没有去刻意释放情绪
他首先问自己的问题是“什么是真正的幸福？〞
当他高度专注时，他自发进入了所谓的三摩地
一些回忆进入他的意识中，那给了他答案:去爱，才是幸福
被别人爱着，并不是幸福
这使得他第一个月都在释放想要认同
第二个月，他才发现想要控制
最后一个月释放了对死亡的恐惧

所以莱斯特后来告诉他的学生，如果他有六步骤，他用不到三个月
这是为什么呢？

因为六步骤不需要你去搜寻某一种特定的想要
莱斯特在释放的时候，有时候会停下来
那是因为，他没有六步骤
在想要控制出来的时候，他依然努力地想要让自己去感觉到想要认同
而六步骤告诉你，所有感受都是想要控制、想要认同，想要安全。
立即释放只需要一到两个月
@2021-07-26_15:55:14

童 2021-07-26 15:55:14

为什么课程中说如果你察觉到想要，就会自动放手，因为这是天性？我释放欲望比情绪还浅，我明白释放错了，但是欲望的感觉还是难以察觉，请问老师是练习不够吗？@风

风 2021-07-26_15:55:54

这是我以前也遇到过的一个问题
欲望的释放，比释放情绪更加自然

莱斯特告诉过你们，这个方法有一个好处
其实是两个好处
只不过其中一个大家应该都听过，就是高效

天成 2021-07-26 16:05:02

释放一次，等于冥想几个月

风 2021-07-26 16:05:06

另一个好处，是**当你换一种方式来感受你的感受时，你面对它的时候，感觉会没那么糟糕**
所以，释放欲望有这两大好处

天成 2021-07-26 16:05:58
@风为什么会这样呢？

风 2021-07-26 16:05:59
真正的释放法，就是只释放三个欲望
这里说的冥想，指的是通过一系列方式使「表意识」心智安静下来的方法

天成 2021-07-26 16:07:01
持续释放一天，真的等于冥想 6000 年的效果吗？@风
太夸张了吧

风 2021-07-26 16:07:19
当然
自然进化需要几百万年
才能达到可以接受完美意识的状态

天成 2021-07-26 16:07:51
不是一百万年吗
一百万年是一个周期时间

云飘过的声音 2021-07-26 16:14:29
老师，我没理解“换一种方式来感受你的感受”是指什么指的是用释放欲望的方式代替释放情绪的方式么？

风 2021-07-26 16:14:44
嗯，这就是我要重点说一下的一个问题
刚才有人问了一个很实践性的问题
这也是早期我遇到的问题
那就是，释放欲望感觉还没有释放情绪更深入

这意味着，你并没有学会释放欲望

倚天 2021-07-26 16:16:47

你说接触“想要”需要练习，这个具体怎么练习呢？@风

Susan Lee 2021-07-26 16:16:56

16:09

原始圣多纳释放法 >

风 2020-10-12 09:20:17

用释放案例来学习是最简单的方法,要学习流程是怎样操作的,最好就是自己体验,看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你,很快就能学会。所以你会看到sedona institute教理论的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导。整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的。

有一个词着重提一下: stir up，这是后面的视频会经常用的引导，当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？因为先前用的"来自什么欲望"，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用stir up，看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全。

群友“寂谛”：我感觉我还是不会释放，如何允许欲望离开呢？我允许它离开就一定能离开吗？

“风”：嗯，它自己想要把自己推出去，你只要放开压抑的力量就行了。

“寂谛”：听得懂，不知道自己怎么做。

风 2021-07-26 16:17:03

其实课程的练习是足够的

不过，我可以再多讲一点点

Susan Lee 2021-07-26 16:17:22

老师，你说的这个 stir up 是很重要的？

风 2021-07-26 16:17:41

这个词，它可以是一个有用的工具

新时 2021-07-26 16:17:58

觉察欲望的时候只是感觉有个小倾向，并不是很强烈的欲望，需要更加觉察这个轻轻的感觉，把它变强，还是直接释放这个轻轻的欲望呢？

风 2021-07-26 16:17:58

但是不用它也不妨碍你学会释放欲望
直接释放这个轻轻的欲望
有些释放是很微妙的
课程其实有告诉你，有些释放是很微妙的

当你释放之后，你可以问自己“我还有剩下的想要认同/控制吗？“
哪怕是微弱的倾向，也是有

安心自在 2021-07-26 16:19:47

@风我开始释放欲望的时候意识到就走了，非常快，都来不及问问句，直这样释放了一段时间，但现在怎么完全没有这样的感觉了？

风 2021-07-26 16:20:05

你时常会忘记怎么释放，这是很正常的
释放是一个人最自然的能力

但足够多的心智内容，会障碍你的这个能力

Susan Lee 2021-07-26 16:20:57

那怎么会忘记释放，都是因为心智呀

风 2021-07-26 16:21:13

忘记释放，其实并非你学的不够多
并非你积累的知识不够多
而是因为，你积累的太多了
当你积累的很多时，你就在发展你的心智
这会遮蔽/削弱你释放的能力

这也是我建议大家不要修改/交流释放经验的原因

2021-07-26 释放并不是有一个天神在你旁边计数

风 2021-07-26 15:59:22

我刚才说过一个道理

释放并不是有一个天神在你旁边计数
每一次释放，你最好问问自己的感觉
怎么样

你能感觉到自己变得越来越轻盈

2021-07-26 生存程序的问题

倚天 2021-07-26 16:02:29

@风感受到底是肉体的生存程序还是 ego 的生存程序？

风 2021-07-26 16:08:33

我再穿插回答一下那个生存程序的问题
莱斯特说所有感受都是生存程序
因为你设置了一个心智，心智就是 ego
ego 创造了三具身体
每创造一具，你就认同一具
当你认同自己是一具身体时，你就必然会发展出一个死亡的恐惧
因为身体是有限制的
这个死亡的恐惧就是想要生存，就是最基础的生存程序
想要认同和想要控制，以及所有的情绪都是在这个基础上发展出来

2021-07-26 所有身体上的体验，都不是释放本身

洲 2021-07-26 16:08:16

@风风老师，我在释放的时候，感觉鼻腔，或者额头，或者耳朵的鼓膜，之类的位置，会有扩张的感觉，一胀一胀的，胸腹不好像在收缩，请问这是在正确地释放么？

风 2021-07-26 16:11:52

所有身体上的体验，都不是释放本身
只有一个身体的体验，是持续释放会必然带来的
那就是浑身活力/能量的涌出
释放死亡的恐惧的时候，可能会带出物理性的疼痛
但那不是必然的

天成 2021-07-26_16:13:42

你当时有没有这样的体验

风 2021-07-26_16:14:12

我只经历过两次
而且并没有多么强烈

2021-07-26 关于目标，你需要释放到它完全是你的

风 2021-07-26 16:20:05

你时常会忘记怎么释放，这是很正常

ZOEY 2021-07-26 16:22:26

持续一段会感到非常深入和喜悦轻松，但一停下，哪怕几个小时，就会感觉想要卷土重来，这是意味着走一步退两步吗？

风 2021-07-26 16:22:43

你没有退那么多

这意味着更深的感受出来了

ZOEY 2021-07-26 16:23:26

这样时我会特别挫败，感觉永远无法到终点

风 2021-07-26 16:23:28

关于目标，你需要释放到它完全是你的

ZOEY 2021-07-26 16:23:54

您是针对我说的吗？

风 2021-07-26 16:24:32

我是针对普遍的情况说的

云飘过的声音 2021-07-26 16:25:03

是要达到确定知道自己是男是女的那种确定状态么

风 2021-07-26 16:25:27

是的

你的比喻很好

你不需要去一再确认自己是男性还是女性

2021-07-26 达到 cap 的时候，更有能力面对死亡的恐惧

Susan Lee 2021-07-26 16:25:27

是不是释放到 cap，死亡的恐惧才出现？

风 2021-07-26_16:26:05

并不是这样

只是，在你达到 cap 的时候，你更有能力面对死亡的恐惧

你更敢于去面对

2021-07-26 释放疾病的关键是什么呢？

新时 2021-07-26_16:27:24

释放疾病的关键是什么呢？

风 2021-07-26_16:27:41

关于病症的释放，你需要去允许那些疼痛表达出来

你需要不断去释放病症好不了的情况

你需要面对“病症永远好不了”这个可能性

释放掉这个想法勾出来的所有感受

Susan Lee 2021-07-26_16:28:40

@风老师那释放亲人癌症呢？要点

新时 2021-07-26_16:28:52

是不是也要释放病完全好了的情况

风 2021-07-26_16:29:06

这个反而不需要刻意关注

你释放掉了所有感受，会立即知道自己完全好了

Susan Lee 2021-07-26 16:29:29

需要释放他这个病好不了的感受吗？

风 2021-07-26 16:29:51

是的，看看它能带给你多少感受

Susan Lee 2021-07-26 16:30:19

就是他会去世，这个结果的感受也要去释放吗？

这个感受非常强烈，需要释放到爱吗？

风 2021-07-26 16:31:14

是的，你去释放

不过，要注意一点

Susan Lee 2021-07-26 16:31:32

好吧好难呀，很难面对

风 2021-07-26 16:31:44

这是一个误解

你不需要说服自己面对那个结果

你要注意的是你的感受

有时候你会用心智的挣扎代替释放

Susan Lee 2021-07-26 16:33:21

那老师我在持续释放这个目标的时候，他会越来越好，还是等我释放成功了他会一下子变好

风 2021-07-26_16:34:50

这取决于你的心智

目标的实现并不是有一个公式

这个我们叫做世界的东西，仅仅跟着你的思想走

Susan Lee 2021-07-26_16:35:58

我当然希望持续释放过程中他越来越健康

但是现在情况很差

风 2021-07-26_16:36:24

如果你试图向外看找反馈，意味着你潜意识中认为他很差

这个潜意识中的画面构成了世界的显化

因此你说的这两种情况都是你自己的创造

2021-07-26 自由并不是创造了什么，只是结束幻觉而已

兰若 2021-07-26 16:36:58

@风 风，莱斯特说“除了你的思想，外面别无他物。”那么，你也是我头脑中的一个画面了。可是，我都投射出自由的你还有莱斯特了，为啥我还没自由呢？

风 2021-07-26_16:37:37

你本来就是自由的，只不过被心智遮蔽了

自由并不是创造了什么

只是结束幻觉而已

2021-07-26 莱斯特在支持所有运用释放法的人

SH 2021-07-26 16:37:17

风你能给我们都注入一点这个吗？

天成 2021-07-26_16:39:56

最好让大师直接让你自由[大笑]

风 2021-07-26_16:40:15

如果你真的想要自由，莱斯特会给你们注入的

我没有开玩笑，莱斯特一直在支持这一工作
他在支持所有运用释放法的人

2021-07-26 当你释放掉心智，你会如同那个比喻，一下看到“梳子的背部”

安欧 Elekson 2021-07-26 16:30:06

@风老师，自由之后，必须要离开地球么，就是舍不得爸妈，怕我离开，他们会伤心，自己自由之后，父母应该也会解脱吧

天成 2021-07-26 16:43:38

@风你离开地球后，是不是去了净居天

风 2021-07-26 16:44:08

关于自由之后会离开地球的问题
这个讯息的传达，引起了很多人心智上的误解

安欧 Elekson 2021-07-26 16:44:29

重磅来了

云飘过的声音 2021-07-26 16:44:32

@风自由了之后，会不会就不要家人了能不能选择用超能力让他们生活的更好一些[大笑]

天成 2021-07-26 16:44:34

很多人恐惧自由

SH 2021-07-26 16:44:36

最关心这个

天成 2021-07-26 16:44:43

自由后就会离开地球了
这就是我为何不和很多人说这件事的原因

新念 2021-07-26 16:44:50

不是说自由后依然可以过居家生活吗？

云飘涡的声音 2021-07-26 16:45:28

我一直害怕这个，会离开

风 2021-07-26 16:45:30

首先，大师是一致的，是因为**当你释放掉心智，你会如同那个比喻，一下看到“梳子的背部”**所以这个讯息本身并不重要

天成 2021-07-26 16:46:28

然后呢？

风 2021-07-26 16:46:51

当你达到「涅比卡」三摩地，你会在直觉上知道一切
但是，不要恐惧自由
你们可以去看莱斯特的视频

他说了一段话

你可以拥有整个宇宙，你甚至可以复制这个宇宙，再创造一个宇宙因此，尽管在计划上，大师们要离开地球，但你可以悄无声息地把你的家人移到那个复制宇宙中事实上，很多大师就是这样做的以创造一个自己没有离开的画面

安欧 Elekson 2021-07-26 16:49:28

这样，太棒了[大笑]，我就是怕自己离开，怕爸妈会伤心

云飘过的声音 2021-07-26 16:49:37

我今天开心的要爆炸了[大笑]谢谢@风

非常感谢

天成 2021-07-26 16:50:53

第一次听，大师无敌了

风 2021-07-26 16:51:31

这不是什么新的知识点，莱斯特的强化班视频就告诉过你

云飘过的声音 2021-07-26 16:52:06

我感觉自己完全没有后顾之忧了哈哈[大笑]

2021-07-26 讯息是不重要的，重要的是 path，是道路

一曼 2021-07-26 16:50:18

@风,风老师，我想一下冥想雪松中的阿娜丝塔夏到底是什么人，她真的存在吗？

风 2021-07-26 16:50:40

不要关注太多灵性讯息[大笑]

Susan Lee 2021-07-26 16:51:16

@风老师，我非常想知道台湾的莫子开悟了吗？他的讯息非常不同

风 2021-07-26 16:52:29

你为什么要看这些讯息呢？

讯息是不重要的

重要的是 path，是道路

唯一重要的讯息，是「涅比卡帕」三摩地给你的讯息

你阅读到的讯息，对你并没有太大的意义

SusanLee 2021-07-26 16:54:48

@风好我也不纠结了，只有释放法能让我自由

天成 2021-07-26 16:55:06

@SusanLee 他肯定不是开悟者

自由的人都会隐居

风 2021-07-26 16:55:32

中国目前觉悟的人，包含台湾，只有三位

未来，在练习释放法的人之中可能会有

但是他不会出来说自己自由了

天成 2021-07-26 16:56:26

绝对不会吗？

就是说，说了的话就肯定是假的

风 2021-07-26 16:56:53

因为一个大师愿意以大师的身份出来，都是有原因的

我之所以愿意以这个身份和人交流，是因为我是释放法的传法人

而释放法只需要一个传法人

所以，即使有人自由了，他也绝对不会出来，让人知道

天成 2021-07-26 16:59:15

这是你的业力吗？

风 2021-07-26 16:59:34

你可以说这是我的业力

就像莱斯特说的那样，一个糟糕的业力[大笑]

天成 2021-07-26 16:59:56

为什么那位女士和 Kam 不传法@风

他们比较早自由

风 2021-07-26 17:00:41

因为莱斯特不是一位阿瓦塔尔

他并不是大众型的导师

因此，他主要只是回来帮助他过去的学生

接触到释放法的人，如果不是莱斯特的学生，就是和莱斯特有关系的人

这就是为什么 Kam 和那位女士不在那个时间传法的原因

因为，莱斯特的学生们还没回来

天成 2021-07-26 17:03:15

什么意思

意思是，莱斯特过去世的学生还没回到地球

这些讯息，都没必要讲太多

因为在 「涅比卡帕」三摩地中，你会知晓一切

2021-07-26 持续释放是必须的，那是六步骤中的一步

倚天 2021-07-26_17:06:07

只要让释放持续，就算是贯彻六步骤吗？@风

风 2021-07-26_17:06:26

是的，看看那课程中最后总结的三个步骤

童 2021-07-26_17:07:17

@风是否只有持续的释放可以达到「捏比卡帕」三摩地？还是释放足够多的想要后就会进入三摩地？

风 2021-07-26_17:07:56

持续释放是必须的

那是六步骤中的一步

Susan Lee 2021-07-26_17:08:20

释放时感受像波浪般离开，这个波浪是指体感吗是不是感觉越来越愉悦？

风 2021-07-26_17:08:35

不是体感

但感受是由生命粒子构成的

情绪体就是由生命粒子构成的

生命粒子是尤迦南达对普拉那这一瑜伽概念的翻译

因此，释放时会感受到能量的消散

如果你持续释放，它就像波浪

2021-07-26 当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

倚天 2021-07-26_17:08:45

如果每一次释放都在前一次的基础上“更”轻松愉悦，那不是只要持续几十次就飙到天际了？那有人说自己持续释放几千次也没有多大变化到底是怎么回事呢？

风 2021-07-26_17:10:44

不是的

dig down

当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

但那是好的

那是在面对更深的垃圾

倚天 2021-07-26_17:13:04

我的理解是低的会更低，高的会更高，像荡秋千

风 2021-07-26_17:14:03

是的，莱斯特讲过这个

在强化班中，他用的词是 roller coaster

2021-07-26 流程:让感受出来，把它归为想要控制或想要认同，让它出去

新念 2021-07-26 17:10:51

@风 风我们群里大家现在的释放，都是对的吗，只需要继续下去就行了还是要还?

还是说要改?

风 2021-07-26 17:12:05

需要重学

而不是更改

SH 2021-07-26 17:12:44

我就一直隐约觉得我用的流程是错的。

风 2021-07-26 17:13:08

流程，release process

它就是莱斯特说的那句话

让感受出来，把它归为想要控制或者想要认同，然后让它出去
这个过程就是释放流程

2021-07-26 问句是工具

童 2021-07-26 17:14:17
@风请问想要的欲望也是在感受中心吗？我释放想要时候感觉没有具体位置，情绪体是生命粒子？想要的欲望就像 workbook 是一个你可以拿起来用也是这个吗？

风 2021-07-26 17:14:39
感受中心是一个工具
其实，有一个问题在于，你们很多时候把课程提供给你的工具当作了一个限制
就像 workbook 是一个你可以拿起来用的工具
但这不意味着你必须去用它
把注意力感受中心可以帮助你更好地接触你的感受
但这并不意味着你必须在你已经意识到你的情绪和欲望之后，还必须再强迫自己集中到感受中心上
这样说，能明白吗？

ZOEY 2021-07-26 17:16:47
我发现在放松状态下释放，根本没有时间考虑这个想要在那个位置，瞬间辨认并释放了，这样是对的吧？@风
明白了

风 2021-07-26 17:17:57
嗯，你不需要把它复杂化
这就是为什么跟着课程是有必要的
课程本身是一个很好的设计
你会发现，它在一开始强调感受中心
因为在你学习释放法之前，你很少接触到自己的感受
你需要这个工具来帮助你
但课程后期，就很少提到感受中心
因为当你想要去感受你的欲望时，你就很容易感受到了
你不再需要这根拐杖

新时 2021-07-26 17:19:33
当问完你能放他走吗这句话后，是回答能或不能更有利于释放，还是回不回答都可以，不影响

风 2021-07-26 17:19:45
课程最后，问的已经很少了
问句是工具
当你需要用时，当然，拿起来用

但当你意识到欲望后已经释放了，你为什么还要到处找工具？[大笑]

课程视频，workbook，当你要用时拿起来用
但是，最后你只需要六步骤
当你只需要六步骤这一个工具的时候，你就在路上

2021-07-26 只有在 dasin 日会回来一次

天成 2021-07-26 17:22:07
老师
能不能多留一段时间
帮帮我
风 2021-07-26 17:22:37
今天之前，所有大师都会再次离开
直到下一个 dasin 日
天成 2021-07-26 17:22:54
什么意思
再次离开？
风 2021-07-26 17:23:03
就是都会离开
不是已经离开了吗？
风 2021-07-26 17:23:13
我们只有在 dasin 日会回来一次
天成 2021-07-26 17:23:48
也就是说你以后还会回来
巴巴吉大师今天也回来了吗？
风 2021-07-26 17:24:04
但我不会透这个时间
不是所有大师今天都会回来
可以选择回来
就像我们这些有 bad karma 的人[大笑]
天成 2021-07-26 17:24:31
你已经终极自由了
还有业力吗？
不是完全释放完了吗？
风 2021-07-26 17:24:56
当然，一丝业力都没有，我会融入无限
我不再被业力所控制
天成 2021-07-26 17:25:18
还有无欲之欲
风 2021-07-26 17:25:18
我可以随时决定释放它

天成 2021-07-26 17:25:24
是今天之后吧
风 2021-07-26 17:26:46
今天之前
今天结束之前
天成 2021-07-26 17:27:27
为了我
[捂脸]
自私一下
帮帮我
风 2021-07-26 17:27:50
sorry，这是上帝的计划
天成 2021-07-26 17:28:04
好吧
风 2021-07-26 17:28:07
即使是为了你，我也必须离开
天成 2021-07-26 17:28:17
为什么呢？
风 2021-07-26 17:30:13
你已经有方法了
我还待在这里，是绑住你
阻碍你的成长
天成 2021-07-26 17:31:00
嗯
我重新学
老师
离开前能不能给我一个祝福
见我一面
哪怕五分钟
[捂脸][捂脸][捂脸]
你答应过见个面的
风 2021-07-26 18:24:23
我不会以大师的身份和你见面了
等我完成了之后，真正回来的时候，
我不会做任何指导
天成 2021-07-26 18:25:01
什么意思？
风 2021-07-26 18:25:38
我还会回来的，但那时候不会让人知道我是风
天成 2021-07-26 18:26:00
就是说你会回到这个地球
等你完成了之后，这个什么意思？

风 2021-07-26 18:26:47

完成了那些计划

天成 2021-07-26 18:26:55

上帝的计划?

完成后，然后回来地球隐居?

2021-07-26 根据你内在的感受来

童 2021-07-26 17:27:28

@风每释放一次想要后，下一个就一定会自动出来吗？会有延迟吗？如果释放一个后没有察觉到下一个，就是已经卡住了?

风 2021-07-26 17:28:33

根据你内在的感受来

你每一次释放，都可以体验一下释放之后的感觉

一曼 2021-07-26 17:29:07

@风每一次释放后，在轻松愉悦中等下一个感受自动浮现再接着释放吗?

风 2021-07-26 17:29:10

你可以看看这个感觉是什么

也可以看看你的目标，或者你想要释放的事情

只要能够继续释放，按照你的节奏来

2021-07-26 真正的死亡的恐惧的感受总是没有准备时突然浮出

以琳 2021-07-26 17:29:29

@风请问:我主动直接释放死亡的恐惧的时候也有感受浮出离开，但我知道那不是真正的死亡的恐惧的感受它总是在我没有准备的时候突然浮出。我是释放的想要控制和想要认同不够吗?

风 2021-07-26 17:31:29

让感受出来

然后，辨识出它是想要控制还是想要认同，或者想要安全

允许它离开

你意识到什么感受，你就释放什么

如果你感受不到情绪，你可以运用这个方法来让辅助你感受到

以琳 2021-07-26 17:33:16

@风谢谢

2021-07-26 当你直接感受到欲望的时候，你不需要回去感受情绪

新时 2021-07-26 17:35:43

用释放欲望来释放目标，是直接释放我对目标的欲望，还是先感受对目标的感受，在上溯欲望，哪个更好呢?

风 2021-07-26 17:36:26

情绪表是一个工具
当你感受不到欲望的时候，你先感受到情绪，然后感受驱动它的欲望
当你直接感受到欲望的时候，你不需要回去感受情绪
这些在课程中都有

新时 2021-07-26 17:37:44

嗯呢

2021-07-26 随着你内在的感受进行

以琳 2021-07-26 18:02:53

@风释放对一个人所有的感受可以只写下这个人的名字，然后看着名字一次次地释放浮出来的不同感受吗？

风 2021-07-26 18:03:06

如果对你有用，那也可以

以琳 2021-07-26 18:04:04

@风可以用自己喜欢的方式，只要在六步骤中就行对吗？

风 2021-07-26 18:04:29

随着你内在的感受进行

以琳 2021-07-26 18:04:26

谢谢

2021-07-26 wants 也是 feelings

赵家曼 2021-07-26 18:06:17

@风莱斯特说我们最终都要来到一直与我们的 beingness 认同的地方，这个认同的状态和六步骤或者其中的某一步有什么特别的关系吗？

风 2021-07-26 18:06:46

莱斯特说过，你与 beingness 的唯一隔阂就是你的 feelings
释放掉了，你就是了

倚天 2021-07-26 18:08:08

唯一隔阂为什么不是 want 而是 feelings?

风 2021-07-26 18:09:05

因为 wants 也是 feelings

倚天 2021-07-26 18:11:45

want 可以说就是不安感吗？

风 2021-07-26 18:11:58
wants 就是想要

2021-07-26 你唯一的上师是你自己

风 2021-07-26 18:13:24
不要崇拜外在的大师，你唯一的上师是你自己[大笑]
去自立，这也是大师们离开的原因之一。

备注 1：2021.07.26 聊天记录来自“天成”小群，“倚天”转发；
备注 2：风说的实践六步骤的方式的三个步骤，就是练习本第 85 页内容：
“贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊。
1. 仅仅释放这三个想要。
2. 让它持续不断并且立即释放。
允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。
3. 让它成为一个自己动手去做的工具。
你现在已经拥有了你需要的一切去走完全程，到达波澜不惊。”

问答

风：欲望在被带出来的时候，它就被释放了。如果没有，你就回到流程的开始。**放松身体，重新去感受它。辨识出它是什么欲望，让它离开。**保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握。思考和分析则会让你越来越难以释放。因为心智只会播放过去的经验而已。

问：不想让他离开怎么办？
风：那就说“不”，然后进行下一次流程。

问：内在小孩是不是心智体？
风：你引入了一个心理治疗概念。但那些概念都是不确切的，我们目前的**心理学基于一些错误假设**。

″每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。″
在使用释放法时，所有添加都是在削弱释放法的威力。

问：彻底释放之后，知道自己要到哪里吗？
风：知道。
问：是真的知道，还是只是一个方向？肉体会突然消失吗？
风：不会，除非你有意识让它消失。
问：那是一个方向还是很具体？
风：很具体，但是是直觉而非思考，比思考更笃定。（因为过几天我就准备要隐居了，所以我尽量回答和实际释放相关的问题，隐居：对我来说是回归正常生活）。
在此之后，有六步骤，有课程视频，有莱斯特音频资料，足以支撑大家走完全程。并不需要一个老师。

问：释放恐惧感觉很难？
问：释放情绪这么重要帕奥禅修不释放情绪为啥还能解脱呢是不是只有情绪少的才适合禅修。
风：释放任何东西都不难，只要把它当作感受来释放。共有 112 条途径。释放法是最适合当今时代的一条。

问：还想问一下心理学基于什么错误假设？这个问题一直困挠我。
风：莱斯特讲过这个问题，**心理学认为情绪是正常的，你只需要调整它**。但情绪本身都是程序，这些生存程序事实上是反生存的。

风：因为我之前也说过，我接触修行很多年，从来都没有涉入过修行圈和灵性圈。一直都是默默禅修，接触释放法后默默释放。所以我并没有当老师的倾向。

问：风老师你来了，我问不出问题，你能针对我的问题指导我吗？我相信你了解每个人。
风：最好运用标准流程释放。

问：一定要问着问题释放吗？还是直接释放就行？
风：释放欲望的问题很简单，就一两句。但这一两句包含了一个完整的流程（跟着视频，在学习阶段，跟着视频练习是最好的方式）。有意识释放时，去运用它。

问：一问，我就心理堵的很。
风：你说的是感受如波浪式的涌出。

问：这个时候，只是知道是想要，是心智程序，不去进一步分辨是哪一个想要，这样可以吗？
风：真正习惯了释放后，你会很容易释放。你需要每天 50%以上的时间在释放，释放的习惯才会超过压抑。

问：释放时老是大哭怎么办？
风：那就好好哭。
问：释放欲望的时候老是哭，就等哭完再释放吗？不是释放完欲望，情绪就没了吗，我这老是哭是不是释放不对啊。
风：释放法的高效是超越人想象的。如果用的真的是莱斯特创造的释放法。

问：对什么时候不用问句了呢？
风：那个时候你自然知道不需要问。但你停下来就要用流程来操作。

问：一个爱的故事里莱斯特有回忆过去场景这个有必要吗？
风：**通过回忆来激起情绪是一种方式**，不过这是小学的方式。**研究生的方式是 releasethestucknessonly。只释放当下堵在那儿的感受。**放一个，再放一个。有想要控制和认同的感受浮现，就释放掉。直到死亡的恐惧浮现，你允许它们涌出来，像波浪一样地涌出来。

问：这种研究生方式一般不会浮现画面是吧因为释放的太快了，小学生方式容易入戏。
风：研究生方式一般不会有什么画面。

问：我看群主的日记写的，每次都很喜悦。我是每次有感觉到轻松和心里安静，喜悦还没来。而且我心理很清楚需要释放法了，一天下来除了规定的时间在释放，其他时间总是逃避，玩手机或者找事情干。是表层的还没清理干净的原因吗？

风：你释放的有些慢。或者说，你用这个方法的方式还有点问题。

问：我都每天都在释放，到现在还这样，我也觉得是哪里出了问题。

问：我总要求自己有一个很确定的控制感和认同感的感觉。头脑才认为自己在释放控制感和认同感。这怎么会事？以及怎么办？

风：不需要这样。只需要跟着流程简单走。

问：只需要跟着流程简单走，简单说一下，流程是什么？

问：我释放时只走前 2 步就开始打嗝，坐两小时就打两小时，这正常吗？

风：我不应该用分析来解答你们的问题，因为方法是体验式的，不需要这样，你只需要回答，然后进行下去。如果效果不好，回到刚开始，练习一遍流程，再练习一遍流程，直到你真正掌握。你越是单纯这样做，学会的越快。可以稍微辅助一下，不过尽量简单操作流程。

问：你看看我的这个流程是否合格？

你感觉急躁吗？

是的。

你想要赶走这个急躁感吗？

想。

这个感觉是想要控制。

你能让祂离开吗？

能。

祂离开了吗？

离开了。

风：可以

问：我练习了一段时间，没有感到很明显的放松喜悦，是我还没释放对吗？

风：只需要跟着流程简单走。

问：好，谢谢老师！视频里老师说在胸腹部感受，那个三问句是心智问的吗？我怎么感觉是心智在问？

风：是心智问的，当然是**心智问的**。

问：那和胸腹部是怎么的关系？我有点迷糊了。

风：不要用任何文字总结流程，莱斯特在世时从来没有写过一本书介绍释放法。跟着视频练习。你只有观看别人释放，跟着一起体验，才能学会释放。
胸腹部是感觉中心，准确的感觉中心在心轮，但是胸腹部也会有感受。

风：我隐居的目的，是因为释放法其实不需要一个老师。如果我继续留在这里回答大量的心智问题，反而是一种阻碍。
方法其实很简单，当你试图去交流时，其实是在试图找一种心智理解。所以我说交流实际上是用心智互相误导。如果你问我，我不可能给出什么新东西。贯彻六步骤，持续释放。
六步骤是你知识层面需要知道的一切。

问：我练习了一个月了，其实每天都很用功。但一直没找到愉悦，我在想是不是需要找有经验的同修学习欲望的释放。
风：最好不要这么做。

问：视频也看了，但是没有到达那个层面的人，手中需要一个拐杖抓着吧。要不然有些人连坚持都不能坚持，最起码你的存在可以有一种信心。
风：如果你没有掌握，就再用一遍流程，直到你掌握。但如果你脑袋中塞满了别人的概念化的经验或者诀窍，就会走偏。所以我是不建议人们去把自己的经验总结成方法的。永远要回到原始流程。

完整的流程

首先你要放松身体，一旦你发现自己在用力做释放，需要停下来放松身体。

每次在用力挤压时都这样做。因为很多人因为过去的错误习惯，习惯了去用力。

释放时如果你试图找一种感受，那就是在逃避当下的感受。你全天候二十四小时逃避着当下的感受。

问：一天只在规定的时间释放，其他的时间总是回避释放。很想改，但是改不了怎么办？
风：针对它做释放。

问：老是想逃避做练习咋办？
风：注意到时释放。释放很简单，很轻松。释放不是一种需要你付出极大精力的活动。有人可能因为以前错误的练习方式对释放有错误的概念

问：感受总是不清晰然后找感受就变成加入念头了

风：接受不清晰的感受。不清晰的感受是一种感受，需要认识到这一点。你不存在没有感受的时候。你只有不把感受当感受的时候。莱斯特专门提到这个 vaguefeeling 模糊不清的感受。**模糊不清的感受是因为你在逃避感受，去感受你的模糊不清吧**

问：你累世修的都是释放法吗？
风：不是，释放法是第一次问世。

问：如何感受到欲望是我最大的课题。现在是头脑感受到或体感。
风：你问自己问句时是头脑的念头吗？

问：比如我现在问自己心里失落是想要控制吗是的
风：在你从释放情绪到释放欲望的阶段。你可以从情绪上溯到欲望，这也是课程的方式，等你熟悉了，就可以直接释放欲望。

问：我释放时也有能量流动，但就一大片，在流动，不是像说的“咻”的一下子就出去了，这是什么原因。
风：再放轻松点。

问：每个人进步的快慢和什么直接关系？换句话说，两个习性差不多的人，一起练习释放法进步的快慢，有什么决定？佛教说进步的快慢，除了和刻苦程度有关，还要累世修的基础有关，积累的菠萝蜜。累世有过正确的修行的话，今世就会比较快
风：willpower，意愿力。只和这个有关。

问：怎么增加意愿力？
风：只是去意愿就行。

问：那不太愿意，怎么办？但是又心理有知道，这是正确的方向，怎么增加愿力？
风：geteverythingbyreleasingonly。只要有想要的，就通过释放获得它

问：我感觉很放松了，也基本不卡了，但还是那样一大片，这还是卡吗？
风：运用流程，不用在意。体验会随着你的释放有所变化，但是**释放最基础的体验就是变得更轻松和愉悦。**选择去认同你的无限存在还是身体，是完全的自由意志。去做释放，就是选择去认同你的无限存在。

问：moveup = 情绪能级提升 = 第六步（更轻松更快乐更愉悦），这么理解对吧？
风：是的，每一次释放都会让你 move up

问：释放时，能量流动到边缘就不动了，不是流动出去没有了，应该是消融了才对吧，这是卡住吗？
风：这是卡住。事实上你**只要过于注重体感就会卡住**。因为感受（feeling)是心理层面的东西，你真正释放的是这个。你体验到的身体感受，清凉、热、能量消散，闷堵变通畅，那都是伴随着情绪的释放发生的

问：只是去感受情绪，不用流程，情绪也会自动转化吗？
风：会有一点效果，会释放一点，但是远远不如释放流程的威力

问：感受和念头的关系是什么。比如问自己，你是想加速自己的释放吗？这是头脑意识到的，于是问自己。
风：感受驱动念头

问：所以可以用念头去追溯感受吗？
风：想要是一种感受，基础感受。比如 workbook 里面的练习，**你想要从哪些地方获得控制？你想要从哪些地方获得认同？**做这些练习是可行的。

问：在边缘卡住还是用第五步吗，在刚出来卡住时用第五有效果，在边缘卡住用第五步没有效果，这应该怎么办？
风：注意心理感受，不要注意体感。

问：geteverythingbyreleasingonly 这句话啥意思？
风：仅仅通过释放获得想要的一切。

问：最近我释放的时候关注胸腹部，没有感觉，但是我知道有想要控制或者认同。这样能释放掉吗？用第六步检验也检验不出来。
风：注意你的没有感觉

问：每次觉得释放了情绪时，就会打嗝或排气，是正常的吗？
风：这些反应是正常的。
问：是能量出来了吗？
风：只是伴随的身体感受

问：这就是莱斯特为什么总是要你确认你的 gain 这句话什么意思？

风：这就是确认第六步的作用。每次释放都会给你带来好处。比如一个沉重的情绪被释放后变得愉悦。一个长久的习惯被释放掉。一个目标达成。这些都是收获，记录下来。它们会提供持续释放的动力。这也是比较重要的一点。

问：没有感觉就是想要有感觉是吗？

风：没有感觉，是一个模糊不清的感觉。或者不明显的感觉，**去有意识注意你的模糊不清，**这会带来很大的帮助。

问：如何注意这个感觉呢？释放对它的想要控制？

风：先注意到它，不要那么急，如果你去感受时，你的感受是"没有感受"。这时候不要去找别的感受。只是允许这个"没有感受"在这里。

问：对这时候就去看年念头，然后反推自己的想要。

风：先不要这样做。先去注意这个"没有感受"，或者说空白的感受。有意识注意它，直到你认出它是一种感受。**没有感受，模糊不清的感受，只是你在逃避感受而已。**它并不是真的没有感受。

你第一个被压抑的感受是死亡的恐惧（想要生存）

然后发展了想要认同和控制

它们发展了九种情绪分类

还有许许多多的个体感受

我们说感受时，个体感受、情绪、欲望，所有的都是感受

问：刚才去观察了一会儿，然后发现这个空白有焦虑在。但是什么想要，又需要头脑追溯，追溯为你在为自己还没学会想要控制。我刚才这个方式对不对？

风：这个方式没有问题。继续流程，你也可以直接释放这个焦虑，熟悉一下释放情绪，很多人在释放情绪阶段，把很多情绪不当情绪。比如模糊不清的感受，他们认为是没感受。你不可能没感受，你一天二十四小时都在逃避感受。**要锻炼敏感度。**

你可以释放想要改变这个模糊不清感受的欲望，这样它就清晰了。

问：全部释放掉之后，走完所有的流程，是不是有一种可喜又可悲的感觉？

风：只有愉悦。如果你觉得可悲，那是一种感受，可以释放。愉悦感也可以释放。释放之后会怎么样？会更愉悦。

问：我发现有时候念头和感受不是同一个步调。比如念头上我以为我想要控制某件事，释放不掉之后，回头发现是我想改变另一件事。但这个感受是藏的很深的。似乎需要很深的洞察。

风：不需要。如果你要掺入其他的东西，会把这个方法高度复杂化。这样它就失去了作用。不要做分析。尽量用直觉来回答那些问题。

问：如果拿这个吃东西的状态做例子。

风：尽量用直觉来回答那些问题。感觉到你的想要。问自己是想要控制还是想要认同？

问：想要吃东西

风：直觉回答一个

问：控制

风：好，**允许自己更多地觉察到这个想要控制**。然后问自己能不能让它离开？这个流程就结束了。

问：如果此刻的情绪在九大情绪表上找不到合适的归类，是否可以直接判断是控制还是认同，然后释放？还是非得在情绪表上找到类似的表达，明确是哪一种情绪，然后再释放呢？

风：当你熟悉释放情绪之后，可以练习释放欲望，熟练释放欲望之后，你就直接释放欲望即可。

问：想要是不是一种用力的感觉呢？

风：想要就是想要

问：想要是一种抓取的感觉吗？

风：想要控制往往伴随着用力的感觉。想要认同就是**你想要被人认同、想要被理解、想要被赞美、想要被爱……**

这些概念已经很简单的，因此不要去分析它们。**用一系列其他的概念来解释一个概念只是心智的游戏。语言的转换，并不能带给你体验。**

问：以后能给我们指导一下吗？容易卡住或走偏。

风：我的指导都是非常趋同的。记住原则。**走完全程唯一需要的就是六步骤。**用原始流程，学习阶段可以用 workbook 作为辅助，保持简单。

问：愉悦释放后是什么情况？

风：更愉悦

问：请问杨定一自由了吗？一直想问不敢问。

风：不要让我做这种认证了。自由不自由，自己去体验吧。

拉玛纳马哈希是自由的，莱斯特经常提及，但是他的方法不适用了

问：好，允许自己更多地觉察到这个想要控制。这个不太明白，能给解释下吗？

风：就是允许自己感觉到它。

问：参，臣服，不二论，理论上可行，但实际效果不如释放法高效，是可以这么理解吗？
风：这个星球上很少有人能用这个方法。释放法诞生之前，**克利亚瑜伽**是最快的方法，尤迦南达称之为飞机之路

问：这个方法能完全自学并一路不需要老师，走到终点？
风：当然。目前通过释放法自由的人，都是自己走完的。莱斯特一直在身边教导的学生反而没有自由。因为他们形成了依赖，这会拖住自身的进步，释放法是火箭之路。尤迦南达看到莱斯特即将觉醒之后，他就离世了。**莱斯特在 1952 年 4 月觉醒**。

问：何时觉醒是不是跟前世的修炼有关？
风：有阿瓦塔尔和吉万穆克塔。阿瓦塔尔是已经获得完全自由的人下降。不是苏利亚克利亚。是巴巴吉到尤迦南达的克利亚瑜伽。
问：现在通过释放法觉醒的人都是生前决定好的吗？
风：觉醒这件事，是完全的自由意志。其他的事情上，没有自由意志可言，只有一件事有自由意志那就是：**选择认同你的无限存在，**或者认同你的身体。

问：宗教都是打着解脱的名义，而现今为什么这些方法没有诞生在宗教门派中？
风：不在于宗教的形式，佛陀、耶稣都是伟大的导师。但传承很多代之后，他们后世的门徒并没有正确无误地传授他们的教导。莱斯特在视频里面会谈到这些，**如果你不想要自由，即使遇到释放法也不会按照六步骤去使用它。**
海尔本身是释放法教师和指导员，但是他选择跟着信念走，更改简单的流程，而不是持续释放。接着混杂一点东西，再混杂一点东西，用概念来填充头脑，这就代替了实际释放去到自由。想要自由的意愿是超越业力的，任何人随时都可以做出那个决定。

问：对起心动念，需要用到释放法吗？还是对起心动念后的感受用释放法？
风：释放法在感受层面起作用。不过如果你从情绪分类的层面释放，清除一种情绪分类要释放千百世。从三大基本欲望层面释放，只需要一个月。因为当你释放一次基本欲望，在它上面的所有情绪都走了。如果你释放念头，千百世再乘以千百世，这太低效了。

真正的释放法是释放基本欲望。
想要控制、想要认同、想要安全/生存（对死亡的恐惧）

问：这就是特别困扰我的地方，为什么我释放欲望之后还是想哭，这个情绪不应该就没了吗？
风：继续释放

问：做生意赔了一大笔钱，产生懊悔，沮丧，失落等等情绪感受，看到情绪背后是想要安全，然后释放安全欲望，是这样吗？
风：嗯

问：我今天做了一个尝试，在头脑里释放容易使劲。就把问题书写，一遍遍的书写，写了七八张大纸。自问自答。感觉上头脑没那么用力了
风：没必要书写。
问：自我对话？
风：这也算更改释放流程。因为释放法不需要做什么自我对话。一次面对一个感受释放就行了。一口气全部涌出来，当然会失控。所以释放不要着急，放轻松。一个一个感受释放。
问：目标释放咋释放？
风：目标释放很简单，释放掉你对目标的所有感受
问：也是控制和认同这两个吗？
风：当然。如果有想要安全涌现，那就释放。掌握之后，你只需要释放三个东西。**想要控制、想要认同、想要安全。**这涵盖一切感受，想要安全在想要控制和认同的底层。

问：为什么不直接去释放想要安全的欲望呢？
风：你只有释放了足够多的想要控制和认同才能直接面对想要安全。否则你会想要持续逃避。想要控制和认同会持续浮上来。

问：物质世界的一切都是意识运用能量显化出来的吗？
风：物质世界只是思想的显化。你的所有思想，潜意识思想加上表意识思想。会更容易面对想要安全。
问：更容易指哪方面更容易？
风：不会一下子缩回去了。想要安全又是死亡的恐惧

问：在你的高度上对孩子教育问题给点建议呗
风：莱斯特给过建议了
莱斯特的建议：
不该放着小孩让他一直哭，那不是什么肺部运动。让小孩放着一直哭，而不去看看他需要什么并加以照料，是件残酷的事；对小孩需求的这种照料，可以大幅减轻他们成人以后的不安全感。

今日的教育完全是一种错误的教育。

你捉着一个无限的生命然后想硬塞给他一些死记的东西，这会窒息他演化的能力以及创造性，你也同时窒息了他的进化。

你需要去教一朵花怎样去长得漂亮吗？我们对儿童也该具有相同的态度。我们应该允许儿童去自然的演化，去表现他内在的能力。当你以这个角度去看时，你就可以看我们的教育制度是多么狭隘的。以大学为例，他们告诉你说你必须自己去思考，但如果你想的跟教授的不一样，你就会被当掉。

我进大学的第一个学期我被告知，我现在已经进大学了我应该自己去思考，所以我就照做了。结果在前两次的期中测验中，所有需要我自行思考的科目都被当掉了。

我心里头真的是很挣扎，最后我问其中一位教授能不能让我看一下其它得高分的人的考卷。

我看了后发现，他们完全按照他所告诉我们的内容给作答回去。然后就我整个明白了；如果我以他思考的方式思考的话，那我就是聪明的；如果不是，那就是顽钝的。即便他曾告诉我说应该自己去思考的。

所以他们并不真要你自己去思考，他们要你以他思考的方式去思考。

这之后一切就很简单了，我作了很好的笔记并记得把教授的想法给答回去；以最少的用功，我得到了最高分。

问：是指心更有力量去面对想要安全吗？
风：可以这么说
问：想要控制和想要认同的欲望，相比想要安全的欲望更容易面对？
风：嗯，因为它们在表面。任何时候，如果想要安全浮到表面，你就释放。如果表面仍然有很多想要控制和认同，那你就释放想要控制和认同。

问：释放对目标的所有感受，为何最后还要有一个爱的感受，和已经拥有的感觉是什么区别。没有感受算不算是释放所有感受？我经常感觉到相信拥有，或者说好像是释放了所有的感觉。但走不上去了，应该如何引导？问自己想不想感到已经拥有？
风：释放不难受，简单而且轻松。纯粹的爱就是你的无限存在本身。感觉到拥有后，你可以继续释放。如果你卡在这里了，有一个卡住的感觉。**你感受这个卡住的感觉，想要改变它？**那你就释放这个**想要改变**。非常简单的流程。

问：释放掉卡住会有什么出现呢爱？或者没有感觉？

风：不会"没有感觉"。完全没有感觉就是涅槃。nirvana。释放你对目标的所有感受。直到目标实现。

问：如果日子不知道那要天天吗？还是说目标实现是一种感受不是发生的那天？
风：当你对目标完全释放时，你会感觉到它已经是你的了，其实这个时候目标已经实现了。完全释放，你就会感觉到完全拥有，并且**心智会不再围绕它**，你会很**自然地放下它**。
很快它就会到来。因为它已经实现了，只是物质世界延迟显示它而已。

问：如何释放不可能的感觉呢？

风：不可能的感觉也是一种感觉。一样的流程。最快就是释放三大基本欲望。怎么会什么感觉都没了呢？这个是同样的问题。你不可能没有感觉。除非你已经完全自由了，你是无限存在。**"没有感觉"也是一种感觉。模糊不清的感觉。**继续释放它就行了。

问：这个最难释放。

风：放轻松。把它当成一种简单的感受来释放。

问：可以释放对这个不可能的感觉的想要控制吗，这样也可以释放吧？
风：卡住时可以这样释放。

问：想要控制和想要认同的欲望，相比想要安全的欲望更容易面对？嗯，因为它们在表面，为什么在表面更容易面对？
风：因为你只需要允许它们浮现就可以。有些可能你没辨识出来。**想要控制**就是**你想要让事情按照你想要的发生。想要认同**是**你想要别人认可自己。**

编辑 by 欧米 2022.06.22